كن فارقاً

كن فارقاً

د. منى الرفاعي

٣٦٥ رسالة

رقم الإيداع: ٢٠٢٠/٢١٩٩٥

تدمك: ١-٣١-٦٧٩٨-٩٧٧-٩٧٨

الطبعة الأولى: يناير ٢٠٢١

الفؤاد للنشر والتوزيع

الفؤاد للنشر التوزيع

برج سانت فاتيما. أمام جنينة مول. مدينة نصر

Alfouad_publishing@hotmail.com

Facebook.com/fouadpublishing

غلاف: د. بولا وجيه

تنسيق داخلي: د. بولا وجيه

كن فارقاً

د. منى الرفاعي

الفؤاد للنشر والتوزيع

مقدمة

قبل أن نتجول في صفحات هذا الكتاب أود أن أعرفكم بنفسي

أنا:منى عويس قرني

حاصلة على ماجستير إدارة الأعمال

ماجستير ودكتوراه بالصحة النفسية

لايف كوتش جامعة القاهرة

وهذا التعريف ليس ما يعنيني، بل هو كيف تجاوزت المحن التي عصفت بحياتي وتقدمت، كيف واجهت صعاب الحياة وجعلت القلم صديقي فكتبت وعبرت وأنجزت، كيف تمسكت بالإصرار لأصبح أنا فأكون الفارق بحياتي وحياة من أحب.......

ولهذا أقدم كل الشكر والامتنانلأمي لأنها عظيمة علمتني الصبر ومهما قدمت لها من شكر وامتنان لن أوفيها حقها.

وللمواقف التيصمدت بها فعلمتنيالإصرار والتدبر والتفكر والحب أكثر.

ولكل من خذلني فجعل مني شخصاًآخر محب للحياة وللنجاح.

ولكل من دعمني ولو بكلمة، فله علي حق الشكر والذكر.

وأسأل الله أن يكون عملي هذا فيميزاني وميزان من أحب وأن يرزقني التوفيق والسداد في كل خطواتي

كن الفارق بحياتك، كن الفارق بصدق نيتك، ويقين قلبك، كن الفارق بقلوب الناس، كن الفارق بالحب، بالصدق، بالعطف،بالتسامح، بالمودة، بالرحمة، بلين القلب، كن الفارق بقوة الفكر والصبر، كن الفارق بروح الفريق والدعم،

كن الفارق بالأمل والعمل، كن الفارق بالرد والصمت والتفاعل والإيثار، كن الفارق لنفسك، لمجتمعك،لبلدك، كن أنت تكن الفارق.....

كن ممتناً لكل المواقف التي تمر بها، فكل ما يحدث لك هو خير يكفيك منه الخبرة والموعظة والدرس، ولعل ما حدث لك بالأمس هو سبب نجاحك اليوم. إياك والتفكير الذي يعوق نجاحك وتقدمك، إياك واليأس أو الخوف من المجهول، إياك وفقدان شغفك وحبك للحياة. كن ممتناً لكل شخص دخل حياتك ليملأها سعادة، واحرص دائماً على الحفاظ عليه. كن ممتناً لكل شخص دخل حياتك وقال إنك لا تستطيع النجاح، كن ممتناً له لأنه كان سبباًفي نجاحك.ابتسم في وجه الصديق لتشعره بالحب، وابتسم في وجه العدو ليعلم مدى قوتك وثباتك.....

يناير

اليوم الأول
ما أعظم خلق الله

أنا خلق الله فمهما كان شكلي لن يؤثر بي رأي الآخرين، فقد خلقني الله العظيم وكرمني على سائر المخلوقات، ولكنى علي علم أن معرفتي لنفسي وفهمها هو ما سيجعلني كبير في عيني وعيون الآخرين، فكل ما أهتم له هو أن أكون راضياً عن نفسي برضا الله عني، وأما عن الآخرين فلن يرضي عني كل البشر، فهم لم يجتمعوا ويتفقوا على أن خالق الكون وربه هو الله، فهل سيجتمعون على أنا وعلى حبي؟!

الخلاصة: أن الناس لن ترضي عنك مهما حاولت، فلا تحاول إقناع الناس بك، بل كن أنت مقتنعاً بذاتك أولاً وسيأتي بعدها رضا الآخرين

اليوم الثاني

حدسك لا يخطئ

الغرائز الداخلية ومشاعر الارتياح ما وجدت عبثاً، هذه طريقة جسدك لإخبارك بأن هناك خطأ ما، لا تجازف في تجاهله.

كثيراً ما نشعر بداخلنا بعدم الرغبةفي أمر ما، وعدم القدوم إليه أو أنه لا يناسبنا، ولكن نجد أنفسنا رغم المشاعر الموجودة داخلنا والتي ترفض هذا الأمر نفعله فقط لأننا نقول إنه خيارنا الوحيد، ولكن نجد الندم يلوّح لنا بيده والقلب يقول قد أخبرتك، ولكنك لم تسمع ليفذق مرارة فعلك فهذا ما جنته يداك.

الخلاصة: إن كنت تشعر أن هذا الأمر سيكونمؤلماً لك فلاتفعله، وابحث عن خيارات أفضل، بل اصنعها إن لم تكن موجودة.

اليوم الثالث
كن إيجابياً

الحياة مليئة بأشخاص كثيرين، منهم الإيجابي ومنهم السلبي، ولكن أعلم أن رفاقك سيؤثرون عليك، فاختر أصحاب التأثير الإيجابي، فإنك لم تشترى العطر سيصيب ملابسك، ومجالسة الإيجابي ستجعلك تشعر بالارتياحوالبهجة،على عكس السلبيون الذين يشعروك بأن كل ما في الكون هو الأسي والسواد فقط. واعلم جيداً أنك من يختار لنفسه، فكن إيجابياً مهما كانت الظروف.

الخلاصة: كن أنت صاحب التأثير الأقوى علىذاتك وعلمهاالإيجابية، وأن مشاكلك موجودة لتجعلك الأقوى.

اليوم الرابع

أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما شاء

كثيرا ما نعانى الألم والحزن والمشاعر التي تزعجنا والشعور بأن كل شيء انتهى، وحينما نقول إن الأمر لن يتغير أو لن يتحسن يستمر الوضع كما هو، ولكن حينما نسلم الأمر لله ونترك التدبير له نجد الأمر وقد أختلف تماماً ونحن لا ندري كيف حدث هذا، فهو من يقول للشيء كن فيكون، وهو من خلقك وسواك فكيف يتركك بلا معين.اجعل رضا الله غايتك وسلم كل أمورك له، وأنظر كيف يدبرها. فقط كن واثقاً بفضل الله وكرمه.

الخلاصة:ثقتك بالله هيأعظم ما تملك،وهيالنجاة لك من كل ما يزعجك ويؤثر عليك.

اليوم الخامس

لا تحرم نفسك من حضن والديك

تمر بنا الأيام وننشغل في متاهة الحياةوالسعيعلى الرزق وتربية الأطفال وغيرها من مشاغلنا التي لا تنتهي، وننسى أننا بحاجة لعناق والدينا والراحة بين أيديهم. ولكني سأطرح عليك سؤالاً: ألم تشتاق لضمة من والديك أو أحدهما؟ أم أنك تظن نفسك قد كبرت على عناقهما وقبلة منهماعلى أحد خديك؟ ألم تكن يوماً مطمئناً بسبب وجودهما في حياتك؟ أوفقط لأنك تعلم أن هناك من يدافع عنك؟اذهب إليهماوارتمِ بين أحضانهما وسترى أنك أصبحت أقوى بعدها.

الخلاصة: مهما كانت الحياة حولك عاصفة، تذكر أن هناك منسترتاح بين يديه دون مقابل، فلا تُهدر فرصة اليومالتي يمكن ألا تجدها غداً، فكلنا نهايتنا الرحيل.فالبقاء لله وحده، ولو كنا مخلدين لما مات رسول الله صلى الله عليه وسلم.

اليوم السادس

إياك والخوف من التجربة

يمر معظمنا بمشاكل وصعوبات تواجه حياته،وأحيانا نشعر أننا خسرنا كل ما لدينا من طاقة ومجهود وحب، فنضع أنفسنا في منطقة نسميها منطقة الراحةالتي ننعزل فيها عن المجتمع وعن الناس، فقط نقول إننا نكتفي بأنفسنا ولا نريد أن نشعر بالعجز أو الحزن والأسى مرةأخرى. نبتعد دون أن نخوض التجربةثانية، ليس لأننا واثقين من أنها ستفشل ولكن لأننا لا نرغب فقط فيالتجربة،لا نرغب في العودة للمشاعر السابقةالتي مررنا بها، فنحرم أنفسنا لذة التجربة والتعلم من جديد وإضافة خبرات الماضي. ولكن اعلم أن خوض التجاربوعدم الخوف من الفشل هو ما سيجعلك تنجح بكل تأكيد. وفى النهاية ليس كل ما نراه سيئاً سيءٌ ولا كل ما نظنه جيداً هو الأفضل.انتقِ خبراتك ولكن لا تتوقف مهما حدث، فالوقوع في الفشل ألف مرة أفضل من أن تظل عاكفاً في نفس المكان دون تحرك، والسير ببطء أفضل من الوقوف مكانك.

الخلاصة: مهما مرت بك التجارب وعصفت بك الحياة، استمر ولا تتوقف عن التجربة فقط بسبب خوفك من المجهول.

اليوم السابع
قدم لنفسك الحب مثلما تقدمه للآخرين

هل شعرت يوماً بحبك لذاتك كما هي؟
هل وثقت يوماً بأنك ستتخطى كل الأمواج التي تمر عليك؟ هل هاديت نفسك يوماً وشكرتها عليأي فعل؟ للأسف ننسى أن نحب أنفسنا كما هي، فإما أن نجعلها شمعة تحترق من أجل الآخرين أو نجعلها ناراً تحرق الآخرين. ولكن تذكر أنك ستحترق معهم يوماً ما، فكن وسطياً. أحبب نفسك وقدم الحب أيضاً لمن حولك، فالأمر ليس صعباً، ولكنه جميل.اشكر نفسك وهادها، فكيف تنتظر التقدير والحب من الناس وأنت لا تقدمه لنفسك.

الخلاصة: الحب شجرة تنبت بداخلنا، إما أن نقتله وندفنه داخلنا، وإما أن نجعله يكبر ويثمر.

اليوم الثامن
اصنع لنفسك هدفاً

تمر بنا الأيام، وكل ما نفعله هوالسير معها، لا نبحث عن شغف بها، ولا نسعى للحصول على المزيد منها، فقط لأننا نشعر أننا حققنا كل النجاحات. ولكن هل تعلم أن كل يوم يمر بك لابد أن يكون لك فيه هدف جديد لابد من تحقيقه والإيمان به؟ انظر لنفسك واسألها ما هو هدفك؟ ماذا تريد أن تحقق؟ واعلم أنه إن لم يكن لديك هدف فلن يكون لديك شغف، وبالتالي ستعاني من الروتين القاتل الذي يجعل أيامك كلها واحدة لا جديد فيها.

الخلاصة: إن أدرت الشغف فعليك بالهدف.

اليوم التاسع

جالس جميل الروح تصيبك عدواه

كنت ذات مره أشعر بالألم وأعانيه، وشعرت أنني بدأت أستسلم له، فقد فقدت شيئاً غالياً على قلبي، لكني قررت الجلوس إلى إحدى صديقاتي وقد كانت بشوشة طيبة القلب، فنظرت إليّوابتسمت وقالت ابتسمي فلك رب، وسريعاً ما ابتسمتُ بسبب ابتسامتهاالتي أراحت قلبي، فلو جلست إلى أشخاص يضحكون ستضحك ولو جلست إلى أشخاص يبكون ستبكي معهم، فنحن بشر، الكلمة تؤثر فينا والنظرة أيضاً.

الخلاصة:انتقِ الأشخاص الذين تجالسهم حتى تصيبك عدوبالسعادة والفرح،لا الحزن والاكتئاب.

اليوم العاشر

عبر عما بداخلك

كثيراً ما نخفي داخلنا الكثير من المشاعر، إما لأننا نريد أن نبدو أقوياء أمام الآخرين، أو لأننا لا نريد أن نشعر بالضعف، أو لأننا تعلمنا كبت مشاعرنا فنستمر بالضغط على أنفسنا وإبقاء كل المشاعر التي تراودنا بداخلنا، فيؤثر ذلك على حالتنا الصحية والجسدية. ولكن عندما نُخرج كل ما بداخلنا من مشاعر سنشعر بالراحة، سنشعر بقدرتنا علياستقبال المزيد من المشاعر مهما كانت، سواء كانت مشاعر حزن أو فرح، خوف أو قلق، فقط عبّر.

الخلاصة: لا تترك المشاعر داخلك، فهي جمرة من النار وأنت أول من سيحترق بها، فالنار تأكل نفسها إن لم تجد ما تأكله.

اليوم الحادي عشر
أحبك يا أنت كما أنت

نختار أشخاصاً نكمل معهم حياتنا، ولكن نريد منهم أن يكونوا مثلنا وأحياناً نتسلط عليهم ونهددهم بالابتعاد عنهم لو لم يتغيروا. نريد منهم أن يصبحوا نسخة عنا، وننسى أننا أخترناهم ليكملونا لا ليشبهونا. فلنتعلم أن نحب رفاق دربنا كما هم أو نتركهم كما هم، فالحب الحقيقي يعني التقبل والتفهم لا السيطرة والتسلط، وإذا كان التغيير ضرورياً فلماذا لا تتغير أنت، أو تغير طريقتك؟ فقد يكون العيب فيك، فحاول الوصول إلى الهدف بالطرق الصحيحة، بالحب لا العناد والتجبر.

الخلاصة:خلقنا الله مختلفين، فتعلم أن تحترم اختلاف الناس عنك واختلافك عنهم.

اليوم الثاني عشر
غيّر نظرتك للأمور

دائماً نرى أننا فقط من يرى الصواب وأننا المحقين دون الغير، فنخسر المعركة قبل بدايتها، ونخسر شركائنا، ولكن لو جربنا أن ننظر للأمور من وجهة نظر الآخرين قد نجد أنهم أيضاًعلى صواب، ونجد أننا كنا حمقى حين قررنا الانفراد بالرأي. فهل تعلم أن خبراتك لم تكن بفضلك وحدك، ولكن للآخرين فضل فيها؟ تعلم أن تنظر للأمور بأكثر من عين، فهذا سيجعلك أكثر حكمة وأقرب للقلوب.جرب طريقة التفكير بالقبعات الست.

الخلاصة: تعلم التفكير والنظر من جميع الزوايا قبل اتخاذ القرار والحكم على الأمور.

اليوم الثالث عشر

أين أنا ؟!

سألت نفسي ذات مرة حينما أصبحت لاغية، جل ما كنت أفكر فيه هو السعي لتحقيق إنجازات الآخرين، نعم كنت سعيدة بهذا ولكن أين أنا؟ أين إنجازاتي؟ أين ما أسعى لتحقيقه لنفسي؟ هل سأظل هكذا دون معرفة مكاني؟ فقطتُهت في زحام الحياة، لم أجد نفسي بين هؤلاء الناجحين، لم يشعرني أحدهم أنني كنت شريكة نجاحه. وهنا قررت أن أصنع لنفسي النجاح، وأن أعرف مكاني، وما يمكنني الوصول إليه. وبالفعل بدأت، ونجحت. أحببت علوم التنمية الذاتية فخضت فيها، ولدى شغف بالقراءة كنت قد أهملته فعدت إليه، ولدى حب للكتابة وها أنا أكتب ليقرأ الناس،وأتمنى أن تنتشر كتاباتي ذات يوم، وأعلم أنها ستصل، ليس غروراً ولا كبرياء، ولكن ثقة بالله ثم إيمان بهدفي ووضع نفسي في المكان الذي أريده لنفسي. فمثلما كنت أسعى لتحقيق أهداف الآخرين، سأحقق أهدافي بإذن الله.

الخلاصة: تعلم أين تضع قدمك، واعرف أنك من تصنع مكانك،فإما أن تكون البطل أو على الأقل شريكاًفي البطولة، ولا ترضَ لنفسك بأقل من هذا.

اليوم الرابع عشر
قم بمجالسة الأطفال

لمجالسة الأطفال متعة خاصة، فحديثهم لا يوجد به مخاوف ولا قلق، هو فقط لعب ومزاح، فالأطفال لا تحمل في نفسها الكره ولا تخشي الغد ولا تقلق بشأن اليوم ولا تبكي على الأمس، لذا سوف تتعلم منهم الكثير. يكفي أنك ستنسى بجانبهم كل ما أصابك، بل من الممكن أن تعود طفلاً يلعب معهم بالكرة أو يستمع معهم لحدوتة من أحدهم يتذكر بها جمال الطفولة التي ذهبت مع الأيا.م كن طفلاً لبعض الوقت، واترك كل ما يعتريك ويخيفك وأطلق لروحك العنان.

الخلاصة: مجالسة الأطفال تُذهب حزن القلب وتُشبع حاجة النفس.

اليوم الخامس عشر

ادعم نفسك بنفسك

حينما نقع أو نتعثر ننتظر من الآخرين مد يد العون لنا،حتى أننا لا نحاول النهوض ونظل منتظرين، وننسى أن الجميع يسعى لتحقيق آماله. نعم الدعم مهم، ولكن إذا اعتدت عليه فماذا تفعل إن لم تجده؟ هل ستظل في كبوتك دون محاولة النهوض مرة أخرى؟ لذلك عوّد نفسك أن تدعمها أنت، وتجبر كسرها وتتحدى عقباتها. كن أنت يد العون لنفسك، فإن لم تجد الآخرين فلن تظل مكانك، بل ستنهض من جديد لتقول ها أنا ذا أتعثر ولكني أقوم من جديد وبشكل أقوى، وإن وجدت دعم الآخرين فاشكرهم على صنيعهم.

الخلاصة: كن أنت مصدر الدعم الأول والأخير لنفسك

اليوم السادس عشر
تبسمك في وجه أخيك صدقة

هل جربت سحر الابتسامة ذات يوم؟ نضحك عندما يضحك في وجهنا الآخرون وقد ننسى همومنا مع هذه الضحكة،فللابتسامة سحر خاص وقد أوصانا بها النبي محمد صلى الله عليه وسلم،فاجعل ابتسامتك في وجه الآخرين عادة لا تتخلى عنها مهما أثقلت عليك الحياة، وكن أنت للابتسامة عنوان. كن أنت الشخص الذي يتمنى الناس رؤيته كل صباح، فقط لأنك مصدر للبهجة والتفاؤل. كن ابتسامة مرسومة دوماًعلى الوجوه مهما حدث.

الخلاصة: كن صاحب بصمةفي نفوس الآخرين بابتسامتك في وجوههم.

اليوم السابع عشر
اغتنم الفرص

تأتي إلينا الفرصة، أحياناً لا نراها وأحياناً نخشاها،وأحيانا نتركها لأننا لا ندري كيف نقتنصها. وهنا سأذكر قصة لرجل أراد أن يبيع منزله فعرضه للبيع، ولكن الناس استكثرت المبلغ، وهو بحاجة إلى هذا المال، ففكر كيف يبيع البيت بأضعاف المبلغ.ورغمأن الجميع رفضالسعر المطروح من الأساس، فقد قرر أن يستغل حب الناس لاغتنام الفرص،وعرض البيت للبيع بالقرعة، ومن يُسحب اسمه سيشتري البيت فقط ب ٢٥ دولار. رحبت الناس بالفكرة لأنهم يرون أن البيت يستحق الكثير، وفي نفس الوقت إن لم أفز في السحب فالمبلغ الذى سأخسره لا يستحق. وبالفعل طبع الرجل عدداً كبيراً من أوراق السحب، وبدأ الناس بشراء الأوراقحتى باعها كلها، وفي النهاية حصل على أضعاف المبلغ دون عناء، وبيع البيت بال ٢٥ دولار للفائز بالسحب، وكل هذا بفضل اغتنام الفرصة

الخلاصة: حينما تأتى إليك الفرصة لا تتركهاكثيراًعلى الباب، فربما تذهب لغيرك وتتحسر أنت عليها.

اليوم الثامن عشر

مهما طال الليل لابد من طلوع الفجر،
ومهما طال العمر لابد من دخول القبر...

ننشغل في هموم الحياة وأعبائها وننسى أنفسنا،ننسيالبهجة وننسى ما خُلقنا لأجله. لم يخلقنا الله لنعيش في تعاسة وحزن ونشعر دوماً بالضيق والقلق. قم وأنفض عنك غبار الحزن، وأعلم أنه مهما بلغت أحزانك وهمومك لابد أن تنجلي، فالليل حينما يشتد سواده نعلم أن الفجر اقترب، ولا تنس أن تفعل لآخرتك، فإنها الباقية.اجعل لك عادة بينك وبين الله وحافظ عليها وسترى الفرق.

الخلاصة: لا تجعل همومك تسيطر عليكفتعميك عن حاضرك ومستقبلك، وأعلم أنها ستنتهي فور اتخاذك القرار.

اليوم التاسع عشر

الكرامة فوق كل شيء، فوق الصداقة وفوق القرابة، وفوق الحب ايضاً

ننسى كرامتنا لأجل أشياء كثيرة، منها القرابةوالصداقة والحب، حتى نكون أشبه بالظل نسعى لإرضاء من نحبهم، ونظن أن هذا هو حقهم علينا وأنه أمر طبيعي. ولكن حينما نهدر كرامتنا من أجل الآخرين، فلن يحق لنا بعدها أن نتكلم، فنحن من جعلناهم يعبروا فوق كرامتنا ويمروا.اجعل لنفسك حدوداً مع الآخرين مهما كنت تحبهم، فكرامتك أهم،فهي كنزك الذي يجب المحافظة عليه.

الخلاصة:اجعل كرامتك فوق كل الاختيارات، وحافظ عليها حتى يحافظ الآخرون عليها.

اليوم العشرون

لا تفخر بما تحمله من ألقاب وشهادات، فليست الشهادة دليلاً على الثقافة الواسعة، لكن الدليل على ثقافتك هو كلامك وسلوكك.

ليست الشهادات التي تحملها هي ما يعبر عنك دائماً.اجعل رقي أخلاقك يعبر عنك بقوة.اجعل أعظم شهادة تحملها هي حبك للخير،وتعاملك مع جميع المخلوقات برحمة.انشر عطر سلوكك بين الناس، كن عوناً لهم لا عليهم، واجعلهم يتعلمون من حُسن الأخلاق، فلعلها تكون خلاصك في الآخرة وبابك للجنة. فقد قال رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم "إن من أحبكم إليّ أحسنكم أخلاقاً " رواه البخاري، وقال "خياركم أحسنكم أخلاقا " رواه الترمذي.

الخلاصة: أفضل الشهادات وأعظمها الأخلاق،فكن خلوقاً معالناس برقي أسلوبك قبل شهاداتك.

اليوم الحادي والعشرون

أهم ما في الحياة صديق يمكنك الاتصال به فيالرابعة فجراً

في حياتنا نحتاج دائماً لمن يستمع إلينا، نحتاج لمن نرتاح معه في الكلام، من نعبّر له عما بداخلنا. للأصدقاء أهمية كبرى، فبهم نعبر الكثير من المواقف، فاختر الأصدقاء جيداً،إنهم كنزك الثاني، ومعهم تستطيع التعبير والحديث عما يجول في خاطرك. فاختر من عندما تلجأ إليه تجده لك خير مستمع.

الخلاصة: خير الأصدقاء من إذا ضحكت لكالدنيا لم يحسدك، وإذا عبست بوجهك الدنيا لم يتركك.

اليوم الثاني والعشرون

لا تيأس إذا رجعت خطوة للوراء، فلا تنس أن السهم يحتاج أن تجذبه للخلف لينطلق بقوة إلى الإمام.

نتعثر في حياتنا ونجد أنفسنا نرجع للخلف خطوات، فنشعر باليأس والعجز ونُحبط كثيراً،خاصة إن كان هناك محبطين وسلبيين يشيرون إلينا ونستمع لكلماتهم التي تخبرنا أننا فشلنا وانتهي بنا المطاف. أخبرك أنني كنت في ذات الموقف يوماً ما، وقيل لي أن طريقي سينتهي بالفشل وسأعود نادمة، ولكني قررت النهوض بنفسي والنجاح حتى لو كنت وحيدة، وبالفعل وجدت طعم النجاح في كل خطواتي، وعلمت أني في كل مرة تعثرت كنت أصبح أكثر قوة بعدها. حافظ علي استمرارك، فهو ما سيحقق لك النجاح يوماً ما إن أردته وكنت مؤمناً به.اجعل رجوعك للخلف خطوة هو سبب تقدمك للأمام خطوات عديدة، وقل للشامتين ها أنا ذا أخبروني أين أنتم الآن. حينها لن تجد الشامتين، فقط سترى نجاحك وتفخر بنفسك.

الخلاصة: الرجوع للخلف لا يعني الفشل، بل يعني بداية انطلاقة جديدة فكن مستعداً لها.

اليوم الثالث والعشرون
قد تأتيك النعمة لأنك تمنيتها لغيرك

تمن الخير دوماً للناس، فهناك مَلَك يرد عليك ولك المثل. لا تكن حقوداً أو حسوداً، فهما شخصان غير محبوبين.اجعل حبك للناس واضحاًعبر تمني الخير للجميع، ففي جميع الأحوال إن لم تنل هذا الخير لن تحصدالكراهية. فلا تجعل الناس تتمنى غيابك لأنك تحقد على النعم الموجودة لديهم، بل اجعلهم يودون مشاركتك هذه النعم، ولا تنس المَلَك الذي يرد عليك ولك المثل.

الخلاصة: أن تتمنى الخير للجميع نعمة في حد ذاتها، فلا تفوتها.

اليوم الرابع والعشرون

إذا ابتسمتفي وجه أحدهم، فاعلم أنك طرقت باب قلبه

ولعلي أبدأ بقول الحبيب صلى الله عليه وسلم" تبسمك في وجه أخيك صدقة"، وبالفعل هي صدقة لأنها تؤثر بالقلوب،فالابتسامة تزيل البغض والكراهية،فهي لا تجتمع معهما. ضع لنفسك بصمة معروفة ووجهاً بشوشاً، كن لين القلب رقيقاً، كن مبتسماً دوماً تأسر القلوب.

الخلاصة: ابتسم دوماً مهما كانت ندوب الحياة، فتلك هي خبرتك للمستقبل.

اليوم الخامس والعشرون

السر في الحصول على ما تريد هو البدء في العمل.

نتمنى كثيراً، ولكن الأمنيات لا تتحقق وحدها؛ لابد من وضع خطة لتنفيذ الأمنيةالمنشودة وتحديد أهداف وموعد للبدء. عندما تبدأ ستتحقق الأمنيات، المهم أن تبدأ بالتنفيذ، وستجد العمل وقد أثمر وأصبحت ثماره ناضجة، فقط لأنك بدأت.

الخلاصة: عندما تريد الحصول على شيء، أعمل لأجله.

اليوم السادس والعشرون
"لا تغضب"

حينما قيل لرسول الله صلى الله عليه وسلم أوصني، قال "لا تغضب"، وكررها ثلاث مرات؛ فالغضب يعمي القلب ويفسد المزاج ويسيء العشرة ويفسد المودة ويغير الخلق ويقطع الصلة، كل هذا من شأن الغضب، لذا لا تغضب. وإن كنت غاضباً لا تسرف في الغضب، فسيعمي عينيك مهما كنت حكيماً.

الخلاصة: لا تغضب،فالحياة لا تستحق الغضب.

اليوم السابع والعشرون

أنا أتقبلك ناقصاً، لكني لا أتقبلك كاذباً

الكذب من الصفات المكروهة، وقد نهى الإسلام عنه؛ والثقة في الأشخاص تموت مع أول كذبة. فأنا أقبل بك ناقصاً، فالكمال لله وحده؛ ولكني لا أستطيع أن أتقبلك كاذباً، فأنا لا أستطيع الثقة بالكاذبين.اجعلها شعارك: حينما تخطيء تقبل خطأك، ولكن لا تبرره بخطأ أكبر وهو الكذب.

الخلاصة:لا تكن كاذباً، ولا تقبل الكاذبين في حياتك.

اليوم الثامن والعشرون

ستضعك الأيام إما قدوة أو عبرة، فأختر لنفسك

أنت من تحدد مصيرك، وأنت من يحدد أين تكون، فاختر لنفسك أن تكون القدوة لا العبرة. كن مثالاً يُحتذي به ويسير الناس مثلما سار، يريدون اتباع طريقه لتحقيق أهداف مثله. لا تقبل أن تكون عبرة يبتعد الناس عنها إن مروا بجانبها،ويخشون أن يكونوا مثلها. خذ العبر من الحياة ولا تسمح لها أن تسجلك في سجل عبرها.

الخلاصة: أنت من يحدد لنفسه الطريق، فكن القدوة.

اليوم التاسع والعشرون

لا ترهق نفسك مع أناس اختاروا أن يفهموك خطأ، فقط ارحل بصمت والأيام كافية لتريهم من كنت ومن تكون.

كثيراً ما نرهق أنفسنا في التبرير للآخرين، ومع ذلك لا يقتنعون ولا يتفهمون. نحاول جاهدين ولكن دون جدوى،أتعلم لماذا؟ لأنهم فقط أردوا أن يفهموك بهذه الطريقة، فلا ترهق نفسك في التبرير.فقط اكتفِ بالرحيل بهدوء واترك الأيام تريهم أنك كنت على صواب.اجعلها تريهم من كنت ومن تكون وهذا الأهم.

الخلاصة: لا تحاول التبرير لأشخاص أرادوا إساءة فهمك.

اليوم الثلاثون
يزهر الإنسان مع من يفهمه ويتفهمه.

كلنا يشعر بالسعادة والسرور والازدهار معمن يفهمه ويتفهمه، مع من يشعر بك دون الكلام، مع من يعرف ماذا تريد حتى قبل أن تطلب. فأنا لا أريد منك أن تشبهني، ولكن أريدك أن تفهمني، أن تجعلني أزهر معك ولا أنطفئ. أريد أن تفهم كلام عيوني، أريد أنتجعلني أشرق كل يوم مثلما تشرق الشمس.

الخلاصة:انتقِ الأشخاص الذين تزهر معهم وتشرق مع من يفهموك ويتفهموك.

اليوم الواحد والثلاثون

الحياة تقول لك استيقظ، هناك شيء جديد أريد تعليمك إياه.

كل يوم جديد يأتي عليك هو منحة من الله لك، فلا تجعله يمر دون أن تضع بصمتك فيه. اجعل لنفسك من خمسة لعشرة أهداف تحققها كل شهر، وفي نهاية شهر كانظر ماذا حققت، وما لم يتم تحقيقه اجعله مع أهداف الشهر القادم. المهم أن تتعلم وأن تستيقظ على هدف، فهذا سيؤثر على حياتك بشكل إيجابي ويجعل ليومك معنى، ويجعلك تستيقظ من أجل اليوم الجديد.

الخلاصة: من الحياة نتعلم الكثير، فكن واعياً وتعلم.



فبراير

اليوم الأول

قل لمن يحمل هماً، إن الهم لا يدوم
مثلما تفنى السعادة هكذا تفنى الهموم

ضاقت بي الحياة يوماً من كثرة الهموم وأعباء الحياة، فاتصلت بإحديصديقاتي فقالت لي هل همك أكبر أم الله؟ فقلت الله، فقالت لي إذن قولي لهمك عندي رب كبير ولا تقولي يا رب عندي هم كبير، واعلمي أن الهموم تنجلي مهما طالت، فلا حزن يدوم ولا فرح يدوم. ومن يومها وكلما ضاقت بي السبل قلت يا رب.

الخلاصة: إن الفرح لا يدوم ولا الحزن، فلا تتكدر.

اليوم الثاني
تستطيع الاعتراف بكل شيء

لا تحاول إخفاء مشاعرك وتكبتها، فلابد لها من الخروج؛ فحينما تستمر في كبتها ستختنق بها وحدك، ولكن إن أخرجتها ستبدأ في التعافي منها. كل مشاعرك لا تريد منك سوى الاعتراف بها.اعترف بكل ما بداخلك وأخرجه للنور،اعترف بخوفك وقلقك، بفرحك وحزنك، فلن تنهدم الدنيا إن اعترفت بها في داخلك، بل ستتحسن حتماً بعدها.

الخلاصة: لا تحاول كبت نفسك وتلجيمها فتعاندك، أو تنكسر أمامك.

اليوم الثالث

بلسانك ترتقي، تُحترم،أو تُحتقر، فاختر ما شئت

اعلم جيداً أنك أنت من يحدد إذا كان سيحترمك الناس أو يحتقروك. كل هذا بسبب لسانك،فتعلم متى تقول الكلمات ونوعها وأين؟اختر التوقيت المناسب لكل كلمة، والأهم ما هي الكلمة. فالكلمات كالسيوف تجرح وكالدواء تنفع. لسانك حافظ عليه، فلا تجعله بذيئاً ولا فاحشاً، واعلم أنه بسبب كلمة قد تقضي عيون ساهرة طوال الليل تشكو لربها، وبسبب الكلمة قد تنام عيون وهي تدعو لك.وقد قال رسولنا صلى الله عليه وسلم " المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده ".

الخلاصة: حافظ علي لسانك وصُنه يحترمك الناس.

اليوم الرابع

لا تكن قاسياً مع نفسك

كلنا نخطئ ونصيب ونتعرض لاختيارات نندم عليها في بعض الأوقات، وبسبب هذه الاختيارات نكون حادين مع أنفسنا، نقسو عليها بشدة وكأننا نعاقبها على أخطاء الآخرين. عفواً مهما كانت الظروف هوّن على نفسك ولا تقسو عليها، فهي لا تعلم نوايا البشر،هي فقط تحتاج أن تشعر بالراحة وتبحث عنها.

الخلاصة: كن راضياً عن نفسك متصالحاً معها.

اليوم الخامس

استقبلوا أقداركم بنفس راضية، فالله يعلم وأنتم لا تعلمون.

في وقت من الأوقات جلست أبكى والحزن يشتعل في داخلي كما النار، أبكى لأني أحببتهم بصدق وقابلوا حبي بالغدر.انسحبت ولكني كنت أتوجع من شدة الألم. ظننت أن اليوم التالي سيأتيويجدني فارقت الحياة، ولما وجدت الحزن في عينيأمي حاولت أن أستجمع ما تبقى مني، علي الأقل أمامها. مرت الأيام سريعاً وأصبحت محنتي منحة من الله، فقد اجتزت بفضل هذه المحنة بعد الله الكثير من العقبات، وكوّنت الكثير من العلاقات. تعلمت الدرس جيداً، وهذا هو الأهم. حينها علمت أن الله قدّر لي الخير بهذه المحنة، وتمنيت لو كانت مرت بي قبل وقتها بأعوام. ومن وقتها وكلما مرت بي محنة أو عصفت بي الحياة قلت لعله خير، فالله يعلم وأنا لا أعلم. لعلي أصبح أقوى أو أقابل الأفضل. تعلمت أن المحن هيالتي تصنع النجاح،وأن المحنة داخلها منحة، فكن متيقظاً لها واستثمرها جيداً

الخلاصة:استقبل الأقدار بقلبٍ راضٍ، وقل يا رب ارضنيبقضائك وقدرك كله.

اليوم السادس

إن لم تتقن فن التجاهل ستخسر الكثير، وأولهم عافيتك.

تمر بنا الكثير من المواقف، منها المهم ومنها العادي.في كل لحظة يمر بنا موقف جديد ننزعج وربما نأخذهعلى أعصابنا، نرهق أنفسنا بالتفكير الكثير في الموقف وفي الرد والرد المفترض، ولكن لا بد لنا من تعلم فن التجاهل لأن كل موقف سيأخذ منا الكثير. سيأخذ معه جزءً من راحتنا وجزءً من سعادتنا، والجزء الأكبر من عافيتنا. فلنتعلم فن التجاهل، ونجعل الكثير من المواقف تمر بسلام.

الخلاصة: التجاهل فن لا يتقنه الكثيرون، عليك به لتعيش فيراحة وسلام وعافية.

اليوم السابع

من ذاق ظلمة الجهل أدرك أن العلم نور

كلٌّ منا يكون حبيس أفكاره، وأفكارنا تتكون من خلال معرفتنا وعلمنا بالأشياء أو عاداتنا وتقاليدنا، ولكن إذا بقيت بها لديك فقط ستكتشف بعد قليل أنك أصبحت جاهلاً، فالحياة تحتاج إلى التعلم المستمر والمثمر. ليس من الضروري أن تقرأ كتاباً، ولكن الأهم أن تتعلم منه شيئاً مفيداً،ومن أراد العلم فعليه بالسعي إليه والسهر لأجله. فالعلم نور والجهل ظلمات وبالعلم ترتقي.

الخلاصة: بالعلم تسمو الأمم، بالعلم تعلو الهمم،بالعلم نعلو القمم.

اليوم الثامن

كن متسامحاً

أسامح لأرتاح.. وأتناسى لأبتسم.. وأصمت لأنني لا أريد أن أجادل.. وأتجاهل لأن لا شيءيستحق.. وأصبر لأن ثقتي بالله ليس لها حدود.. النفس الطيبة لا يملكها إلا الشخص الطيب.. والسيرةالطيبةهي أجمل ما يتركه الإنسان في قلوب الآخرين.. ومن تسبب في سعادة إنسان تحققت له سعادته، ونصف السعادةفي التسامح، والنصف الآخر في الحب والتجاهل.

الخلاصة: التسامح من عادات الأقوياء.

اليوم التاسع

لن تكبر دون أن تتألم. ولن تتعلم دون أن تخطيء. ولن تنجح دون أن تفشل. ولن تحب دون أن تفقد. هذه هي الحياة.

كل يوم يمر بنا نتعلم منه الكثير، ولكن العلامات التي تشبه الندوب هي أكبر دليل علي علمنا. فمعنى الفشل أو الألم أو حتى الخوف أن التجربة أثرت فينا، وكل أثر تكرهه اليوم ستشكر ربك عليه غداً، فقد ترك لك خبرة لا تقدر بثمن، علمتك كيف تختار وكيف تحب وكيف تنجح، فلا نجاح بلا فشل ولا خبرة بدون وجع ولا علم بلا خطأ.

الخلاصة: مهما تركت الحياة بك ندوباً لا تحزن،فهي بمثابة شهادة خبرة.

اليوم العاشر

ما ندمت علىسكوتي مرة،لكنني ندمت على الكلام مراراً.

في الكثير من الأوقات كانت تأخذني الأحداث إلى أن أرد، فكنت في كثير منها أرد علياالإساءة بمثلها، حتى تعلمت أن الصمت أبلغ رد وأعظم بكثير. فالصمت يعني أني أترفع عن الرد، أو أن كلامك لا يشكل لي أهمية حتى أقرر الرد عليه، ولا أحتاجأن أبرر لك سلوكاً أو فعلاً معيناً. وجدت أن الصمت يريح أعصابي التي أفقدها بسهولة حينما أتكلم، وجدت في الصمت علاجاً عظيماً، فهو راحة وهدوء ومحاولة منيألا أكرهك، فهو من أعظم اللغات بلاغة وأقواها رداً.

الخلاصة: الصمت أقوى رد.

اليوم الحادي عشر

إن لم يعجبك مكانك فغيّره، فأنت لست شجرة.

إنها مقولة عظيمة، فلماذا تستمر في مكان لا يروق لك؟ الإنسان لا يجد نفسه إلا في مكان يرتاح فيه وإليه،ولو استمريتفي مكان لا تريده لن تنتج أي شيء، لا حب ولا عمل ولا علاقات. راحتك هي الأساس الذي تبنى عليه كل شيء، فماذا لو كان الأساس ضعيفاً؟ ستهدمه أبسط الأشياء، لذا أهتم بهذا الجزء من حياتك، فأنا لم أنتج عملاً أحبه إلا بعد مغادرتي للمكان الذي لم يعجبني.

الخلاصة: تمرد علىأي شيء لا يروق لك وغيّره، فأنت لست شجرة.

اليوم الثاني عشر
تذكر أن اليوم هو الغد الذي كنت قلقاً عليه

نقلق كثيراً وبلا داعٍ، فقد نقلق لأجل أمور هيفي علم الغيب ليس لنا يد في حدوثها أو عدم حدوثها،وقد نقلق بلا داعٍ فقط لأننا لا نعلم ما يمكن حدوثه في الغد. ولكن هل تعلم أنك بذلك لا أنت استثمرت يومك واستمتعت به، ولا أنت رتبت أمور الغد التي تقلقك؟ فاليوم الذي تعيشه لن يعود مرة أخرى لتستمتع به عندما ترى أن الغد لم يحمل في طياته ما كان يقلقك،وعليأي حال إذا كان الغد مقلقاً، فقد استمتعتبيومي؛ وإن كان جميلاً فلم أهدر يومي بلا داعٍ.

الخلاصة: عش اليوم كما هو ودع قلق الغد للغد، فقد يكون جميلاً.

اليوم الثالث عشر

دع الحياة تريك بعض ضعفك لتريها أنت كل قوتك

اجعل شعارك في الحياة أضعفُ وأبكى وأخسرُ أحياناً لكني لا أنهزم، أتعثرُ وأنهضُ بقوة، الحياة تريني ضعفي لأتعلم منه وأصبح أقوى لا لأنهزم، فالحياة لا تحب الضعفاء المنكسرين. وأعلم أن الحياة تارة وتارة، يوم لك ويوم عليك، فلا أنت الأقوى دوماً ولا المنكسر يوماً. كن على قدر التحدي قوياً كي تعلو القمم.

الخلاصة: ضعفك اليوم قد يكون سبب نجاحك غداً، أنهض وأبحث داخلك على القوة الكامنة بك.

اليوم الرابع عشر

ادفن حزنك في تراب قلبك وانهض.

لا أطلب منك ألا تعبّر عن المشاعر الموجودة داخلك مطلقاً، عبّر عن كل ما يعتريك من مشاعر ولكن تحكم أنت بها ولا تدعها هي تتحكم بك فتطفئ الوهج الموجود داخلك وتقتل حبك للحياة.افرح واحزن،ابكِ واصرخ وعبّرعن كل مشاعرك، ولكن كن أنت المسيطر عليها،فإن كانت سعادة وفرح فنمّها وكبرها وأعتن بها، وإن كانت حزناً فأقتله بالحب والأمل وادفنه في تراب قلبك.ارتقِ بنفسك عن الألم، فما دعانا الله إليه قط. كن على يقين بأن القادم أجمل بإذن الله.افرح من داخلك وأمتلئ حباً.

الخلاصة: أنت وحدك من يستطيع السيطرةوالتحكم في مشاعرك.

اليوم الخامس عشر
كوني عظيمة بعين نفسك

قابلت الكثير من البنات وجدت فيهن ميزات كثيرة، ولكن ينقصهن شيء مهم وهو الإيمان بأنفسهن. هن لم يؤمنوا بأنفسهن وبقدراتهن وهذا ما يجعلهن غير مميزات، ولكنى أقول لك كوني صامدة، قوية، مثابرة، مثقفة، ناضجة في أفكارك وقرارتك، لا عنيدة إلا في حقك، لا بغيضة، لا مغرورة، لا جاهلة، لا متعجرفة،كوني أنثى وكفاكِ أن تكوني أنت فقط.

الخلاصة: إيمانك بذاتك هو ما يجعل الآخرين يؤمنون بك، فلا تهدري هذا بعدم ثقتك بقدراتك، فأنت تستحقين الأفضل دوماً.

اليوم السادس عشر

أمرين سيجعلونك أكثر حكمة: الكتب التيتقرأها والأشخاص الذين تلتقي بهم.

سقراط

نقابل كل يوم الكثير من الأشخاص في العمل أو المواصلات أو النوادي وغيرها من الأماكن، ولكن هل نستفيد منهم حقاً ولو بقدر بسيط؟ تعلم أن الحياة كل يوم تقدم لك الكثير من الفرص، فلا تهدرها بما لا يفيدك، فلسانك وأسلوبك دليل ثقافتك وحكمتك: متى تتكلم ومتى تصمت ومتى تعبر، ولكي تحصل على كل هذا عليك بالكتب،فهي الشيء الوحيد الذى يجعلك تسافر لكل دول العالم وأنت في مكانك، ولا تضيع الفرص عندما تجد نفسك مع أشخاص ذوي خبرة وعلم.. أسألهم وتحدث إليهم، فربما تجد عندهم معلومة كنت تبحث عنها، ربما تجد نفسك بسبب كلمة شعرت أنها تخاطبك أنت وتقول لك أنت المقصود. سافر في بحور العلم والكتب واجعلها كنزك الذى لا يفنى. كن مثقفاً واعياً لبقاً، فمن المؤكد أنك ستحتاج لهذا يوماً ما.

الخلاصة:اجعل الكتب صديقك المقرب تنل الحكمة التيتبحث عنها.

اليوم السابع عشر

وردة واحدة لإنسان على قيد الحياة أفضل من باقة كاملةعلى قبره

خليل جبران

أحياناً لا نشعر بقيمة الناس الموجودة في حياتنا إلا بعد رحيلها،فنشعر بالندم الذي لا يفيد ولا يُعيد لنا الأيام مرة أخرى حتى نعبّر لهم عن حبنا وعن أهمية وجودهم معنا. سمعت قصة ذات مرة عن شاب كان في محاضرة. سألوهمكيف تقدمونالاعتذار لزوجاتكم، وكتب الجميع كيف يعتذر إلا هذا الشاب ترك الورقة فارغة، فسأله المدرب ألم تعتذر عن خطئك؟ لماذا تركت الورقة فارغة؟ حل الصمت في المكان، ثم تحدث الشاب قائلاً:

كانت تتمنى مني أن أقدم لها الحب، أن أعطيها القليل من وقتي، نعم كنت أحبها كثيراً ولكني لم أكن أعبر عن هذا الحب حتى التزمت الصمت، ولم تعد تطالبني بالحب كما كانت تفعل. كنت لا أفهم لماذا حتى قمت ذات يوم ووجدتها رحلت من الحياة دون رجعة. عشت الصدمة وألم الفراق. كنت أبحث عنها دوماًفي البيت،فيهاتفي،في كلامها معي. رحلت دون أن أقدم لها الحب والقرب الذي تتمناه.لقد أتيت هنا لأنها كانت تتمنى أن نأتي معاً، جئت

من أجلها وأصبحت أفعل كل ما كانت تريده، ولكنها للأسف لم تعد موجودة. نصيحتي لكم أن تخلصوا في الحب ولا تتهاونوا في الاعتذار قبل فوات الأوان. الخلاصة:اعلمأن الوقت الذي يمر لا يعود. أحبوابعضكم واهتموا بتفاصيل بعض قبل فوات الأوان..تهادوابالحب والورود..اشكروا وعبروا، حبوا وقربوا.

اليوم الثامن عشر

أحياناً نفقد أشخاصاً للأبد، هم ليسوا أمواتاًولكن ماتت الصفات التي أحببناها فيهم.

غسان كنفاني

بطبيعة الحياة كل ما فيها يتغير، إلا أصحاب المبادئ، هم فقط الذين يستمرون. حتى وإن تغيروا تبقي مبادئهم، ولكن هناك من تموت داخلهم المبادئ والأشياء التي أحببناها فيهم، فتتغير نظرتنا لهم،ونشعر وكأنهم ماتوا. قد ننسحب لأنهم لم يصبحوا شغفنا بعد هذا التغير، ولكن هل قمنا بتطبيق هذا الأمر على أنفسنا؟ هل علمنا لماذا يتركنا الآخرون في بعض الأوقات؟ فلنقيس الأمور بنفس الميزان حتى نكون عادلين، ولنعلم أسباب حبهم لنا وبعدهم.

الخلاصة: حافظوا على أسباب حبكم للناس وحب الناس لكم.

اليوم التاسع عشر

ابدأ حيث أنت، واستخدم ما تملك، وافعل ما تقدر عليه

أرثر أش

لا يمكن لأحد أن يكون كاملاً، فلا تحاول أن تصل إلى المثالية أو الكمال. ابدأ حيث أنت اليوم واعلم أن القوة الموجودة داخلك كافية حتى تبدأ، واعلم أنك الوحيد الذي يستطيع معرفة قواك الداخلية إذا آمنت بها. فقط كن مؤمناً بذاتك ولاتضغط على نفسك كي تسعد الآخرين.

الخلاصة: كل ما تشعر به ويحدث داخلك هو سبب كافٍ حتى تبدأ.

اليوم العشرون

لراحتك،اهتم بحياتك واترك حياة الناس للناس

كثيراً ما ننشغل بحياة الناس وننسى أنفسنا، ننشغل بعيوبهم وتفاصيل حياتهم، ننظر لكل ما يقومون بفعله ونفكر به. لماذايفعلون هذا ولا يفعلون ذاك؟ونركز بالعيوب وكأننا خالون منها، وكأننا أصحاب حق في جلدهم، وكل هذا يؤثر على علاقتنا بهم وعلى راحتنا النفسية. فلنهتم بأنفسنا وبحياتنا ونترك الناس وحياتهم.

الخلاصة: كما قالها الإمامالشافعي: لسانك لا تذكر به عورة أمرئ، فكلك عورات وللناس ألسن

اليوم الواحد والعشرون

العقبات هي تلك الأشياء المخيفة التي تراها عندما ترفع نظرك عن هدفك.

حاوط أهدافك بالمحفزات، وقسّم هدفك إلى مجموعة من المهام، واحذر من العقبات التيتخطر ببالك فقط لتثنيك عن هدفك، فما هي إلا أشياء من نسج الخيال ستتحطم عندما تريد أنت، وتكبر وتتضخم إذا أردت لها ذلك، وفعلياً أنت لا تراها إلا حينما تدير أو ترفع عينك عن الهدف المنشود.

الخلاصة: لا تجعل العقبات تؤثر عليك وعلىهدفك، فحتماً ستتحطم ولا تراها إن جعلت الهدف نصب عينيك دوماً.

اليوم الثاني والعشرون

على قدر حلمك تتسع الأرض

اعلم أن الأحلام هي عالمك الخاص وأنت وحدك من يمكنه تحقيقها، وأنه على قدر حلمك وقيمته تتسع لك الأرض، فاجعل حلمك كبيراً كي تكبر أنت معه، ولكن لابد أن تكون مؤمناً بحلمك وأن تضعه قيد التنفيذ، فلا تتركه في خانة الأحلام كثيراً، وأعلم أن عمرك يمضي يوماً وراء الآخر فلا تهدره عبثاً.

الخلاصة:اجعل أحلامك كبيرة واجعلها قيد التنفيذ على الأرض.

اليوم الثالث والعشرون
الإنسان الوفي لا يندم

كن وفياً مهما كلفك الأمر،حتى لو غدر بك الناس وخدعوك،ابدأ مرة أخرى ولكن هذه المرة ارتقِ بالأرض التي تزرع فيها الوفاء، ومهما حدث معك لا تندم،ولا تنتظر المعاملة بالمثل.أعلمُ أنك تتألم عندما تكتشف أن العطاء ذهب لمن لا يستحق، ولكنك في النهاية اكتسبت خبرة وتعلمت من الدرس، فلا تقسُعلى حالك، واعلم أن الأوفياء لا يندمون.

الخلاصة: كن وفياً وسوف تقابل من يقدم لك الوفاء يوماً ما، فقط لأنك ستجنى ثمار ما زرعت.

اليوم الرابع والعشرون
لا ترقص على جرح غيرك

قال تعالى في سورة الإسراء﴿ وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ﴾.
في الحياة تعلّم ألا ترقص على جرح غيرك وتقتله بجهلك، فاحذر من الحديث عن مالك أمام فقير، وعن أولادك أمام عقيم، وعن والديك أمام يتيم، وعن صحتك أمام سقيم. لا تجعل كلماتك أشواكاً تدمى من يسمعها، بل اجعلها رياحين فواحة تنعش كل من يمر بها،لتكن بلسماً في القلوب.

الخلاصة: إياك والضغط على مشاعر وهموم الناس، فقد يكون ما يسعدك يفتقدونه.

اليوم الخامس والعشرون

المسرف في عاطفته يخسر دائماً

أعطِ كل شيء ولكن بحدود وفى الوقت المناسب، فمن الممكن أن تكون متسرعاًفي حبك أو قرارك فتندم. كن هادئاً حتى في مشاعرك ولا تتسرع،اصبر حتى تتأكد منها ومن مشاعر الطرف الآخر.اعطِ الحب والود ولكن لمن يستحق، فليست كل الأرض صالحة للزراعة.

الخلاصة: حتى لا تخسر، لا تُخرج كل مابداخلك فتصبح فارغاًوتنطفئ، ولا تسرف في العطاء وانتبه أين تزرع.

اليوم السادس والعشرون

عندما يتكرر الخطأ يصبح الاعتذار سخرية

مررت فيحياتي بمواقف كثيرة، كنت فيهامضى أصبر على كثير من الأمور والأخطاء، كنت أسامح، لكن حينما يتكرر نفس الخطأ كنت أشعر أنه منالغباء أن أسامح. تكررت الأخطاء كثيراً حتى قررت الرحيل. لا أخفى عليكم كان الرحيل صعباً، ولكن الاستهتاربمشاعري كان أصعب، لكني تعلمت من الدرس أموراً كثيرة، منها عدم الاستهزاء بمشاعر الآخرين.

الخلاصة: سامح علي الخطأ مرة واثنتان، ولكن عندما يتكرر فيالثالثةاعلم أنه مقصود.

اليوم السابع والعشرون

كان بإمكانك أن تصبح شخصاً ناجحاً، لولا حبك للسرير وتأملك للسقف.

قم، أنهض، قاوم، تمرد، المهم أن تتحرك لتحقق الكثير،واعلم أن الله خلقك لحكمة، ليس للكسل وحب الراحة، فمن تعود الراحة حُرم منها، ومن سعى إليها نالها. والنجاح لا يأتيك وأنت تتأمل الآخرين ونجاحهم أو تنظر لنافذة غرفتك.انهض من مكانك وحقق الكثير.

الخلاصة: الكسل لا يحقق النجاح، والأحلام إنلم تكن قيد التنفيذ ستظل فقط أحلاماً.

اليوم الثامن والعشرون

لراحتك اهتم بحياتك،
واترك حياة الناس للناس

اجعل حياتك أنت نصب عينيك. اهتم بنقاط قوتك وضعفك، اهتم بنجاحك، واعرف أسباب فشلك، اجعل اهتمامكالأول التفكير في حالك وحياتك، واترك الناس وشأنها. لا تزعج نفسك بالتفكير في أمور الناس والبحث وراء أخطاءهم، فإن كانت لك عيون تنظر لعيوب الناس فللناس أيضاً عيون، وعيوبك أكثر.

الخلاصة: اهتم بشأنك أنت وحياتك ولا تنشغلبحياة الناس، فلكلٍحياته طريقة تفكير وتعبير مختلفة.

مارس

اليوم الأول

لا تتبع القطيع فأنت لا تعلم إلى أين يذهبون.

ليس من المهم أن تكون في مجموعة، المهم أن تعلم ماذا تريد وإلى أين تذهب، فإن لم يكن لديك مخطط فكل الطرق تؤدي الى روما،أي أنه إذا كان لا يوجد طريق محدد، فإذاً لا يهم أي طريق تسلك ومع من تسير. ولكن إن كان هدفك لايختلف عن أهداف الآخرين، فما المميز فيه؟ اجعل الناس تعرفك من خطواتك وانتبه لها، فليس كل من أراد الوصول وصل.

الخلاصة: كن مؤمناً بهدفك وإن سِرت وحيداً، فسيلحق بك الآخرون عندما تبدأ في التحقيق.

اليوم الثاني

واقعك العادي أحلام لغيرك فاحمد الله على حالك.

أياً كان حالك ووضعك الحالي لا ألومك حينما تسعى أن تكون أفضل، ولكن لا تتبتر. كلنا يسعى للنجاح ويسعى لتحقيق الكثير من الأحلام، ولكن لا تجعل هذه الأحلام تسحب منك فرحة ما أنت فيه، أو تجعلكتيأس من وضعك الحالي، فهذا الوضع في أحلام غيرك، واحمد الله واشكره على نعمه الكثيرة عليك: صحتك، أولادك، بصرك، سمعك، كلامك، كل نعمه اشكره أنه وهبك الحياة وفضلك بالعقل.

الخلاصة:اهتم بحاضرك فقد كان أقصاأحلامك بالأمس، ولا تهدره وتنساه بين أحلام المستقبل.

اليوم الثالث

الحب مرض جميل، ومن الحماقة أن نرفض الإصابة به

حينما يمر أحدنا بتجربة فاشله يرفض أن يدخل في غيرها ويكتفى بوجع التجربة السابقة وذكرياتها وينسي أنه موجود كي يتعلم ويجرب ويعيش،يخطئ ويصيب، ولكن لا يمكن أن يعيش بدون الحب، فالحب طاقة جميلة لا يعرف أثرها إلا من ذاقها، وتذكر أنه لما بدأت التجربة السابقة كنت تشعر أنك أسعد مخلوق على وجه الأرض. فلماذا تحرم نفسك سعادة البدايات والتعلم من التجارب السابقةفي التجارب اللاحقة؟ّ!

الخلاصة: حتى وإن فشلت في الحب ألف مرة، لا تتنازل عنه.

اليوم الرابع

الخوف يجعل الناس أكثر حذراً، وأكثر طاعة، وأكثر عبودية

لا تدع الخوف يسيطر عليك، فالخوف سيجعلك تتأخر مهما حاولت التقدم، تخاف الفشل، تخاف الناس،تخاف المستقبل، تخاف المحاولة، تخاف كل ما هو جديد ومختلف،دعني أسألك هل سيجعلك الخوف سعيداً؟هل سيحقق لك شيئاًً؟ لن يسبب لك سوى القلق والتوتر

الخلاصة: حينما تشعر بالخوف من شيء أقبل عليه، فقط كنحذراً، ولكن إقبالك سيحقق لك شيئاً من الاثنين: إما أنتجد أن خوفك كان مجرد أوهام وتستمتع بالتجربة، أو تتأكد من حقيقة خوفك، وأنا أرجح الأول.

اليوم الخامس
تكلم حتى أراك

أرسطو

كثيراً ما ننبهر ببعض الناس من هيئتهم أو طريقة أكلهم وشرابهم، ولكن عندما يتكلمون نشعر بأن المظهر خدعنا وأنهم فارغون، فلا يوجد شيء يميزهم،وهذا دليل على عدم ثقافتهم أو تعقلهم، ولذا يجب ألا نحكم على أحد حتى نتكلم معه، فكثيراً ما تخدتنا المظاهر. فلننتبه ولنؤخر الحكم إلى آخر الحديث وليس قبله، فأيضاً هناك أشخاص لم يعجبونا في بداية الأمر، ولكن بعد كلامهم وددنا لو لم ينتهِ الحديث.

الخلاصة: كلامك وأسلوبك هو دليل رقيك وحضارتك أو انحطاطك، فلا تهدرهم عبثاً.

اليوم السادس

سألوا حكيماً لماذا لا تنتقم ممن يسيئون إليك؟ فرد ضاحكاً وهل من الحكمة أن أعض كلباً عضني؟

على مر حياتك ستجد أناساً أساؤوا فهمك، وآخرين ظلموك، وغيرهم خدعوك،وضحكوا عليك، فهل ستظل تشغل نفسك بالانتقام؟ وهل هذا من الحكمة؟ مررت فيحياتي بمن ظلمني وتوعدت نفسي في بداية الأمر أن أنتقم وأثأر لنفسي، ولكن بعد أقل من أسبوعين قلت ولماذا أنتقم؟ وهل الانتقامسيعيد ليحقي؟ هل سيجبر كسرى؟ فقررت أن أمضي فيطريقي وأن أعتبر غدرهم وكسرتهم دافعاًلنجاحي، فوجدت نفسي لم أعد أبالي بهم ولا أبحث عنهم ولا يهمني أمرهم، وهكذا كان درساً أشكرهم عليه. نعم أشكرهم، فلولا هذا لبقيت مخدوعة، ولبقيت مكاني كما كنت قبل عامين تقريباً.

الخلاصة: لا تباليبالانتقام ولا تهلك نفسكبالتفكير فيه،فالانتقام نارستحرقكقبلهم.امض في طريقك واجعل ما فعلوه دافعاً لنجاحك.

اليوم السابع

ليس هناك شيء سهل
وليس هناك شيء مستحيل

فيالحياة نقاوم حتى نصل لما نريد، نتعب في العمل ونشعر أن أوقات الراحة قليلة،لكننا نشعر بالسعادة عندما نحقق ما نريد. ولكن هل وجدت يوماً عملاً سهلاً أو دون مجهود؟ بالطبع لا، وأيضاً كثيراً ما نشعر أن هذا الأمر مستحيل ونجد أنفسنا قد حققناه،فكيف كنت أظنه مستحيلاً؟لذا تعلّم أن هذه الحياة لا يوجد فيها ما هو مستحيل، ولكننا نعظّم الأمر.

الخلاصة:احذف كلمة مستحيل من قاموسك،ولا تستقل بقدراتكفتبحث عن الأعمال السهلة كما تظن.

اليوم الثامن

لا يمكن تحقيق النجاح
إلا إذا أحببت ما تقوم به

ديل كارنجي

هناك مقولة تقول حب ما تعمل حتى تعمل ما تحب، فلو عملنا لمجرد جني المال والتربح فلن نحقق النجاح المطلوب، فالنجاح يحتاج لعقل مفكر ومبدع، والإبداع لا يأتي إلا إذا أحببت العمل الذي تقوم به، بل أيضاً لو أحببت عملك ستشعر بالراحة أثناء تأديته،والسعادة والحب أول أسباب النجاح في العمل.

الخلاصة: حتى تتميز في عملك أحبه واتقنه وتفنن به لتصل الى النجاح المنشود.

اليوم التاسع

ليس المهم أن تعيش، بل أن تعيش جيداً

كلنا يعيش، لكن هل كلنا يعيش بطريقة جيدة ومميزة؟ هل كلنا يسعى للرقي بحياته؟هل ننعم بحياتنا؟ تمر بنا الأيام ونجد اليوم يشبه الأمس ونجد الروتين قاتلاً والأيام تمر بنا وكأنها سنين. فقط عش حياتك بعقل حكيم وقلب طفل وجنون الشباب وسترى التغيير، لا تجعل الروتين الممل يقتلك. عِش الحياةبسعادة وشغف.

الخلاصة: عش يومك لحظة بلحظة واستمتع بكل ما فيه

اليوم العاشر

لا يكفي أن تكون صاحب عقل جيد المهم أن تستخدم هذا العقل.

ميزنا الله بالعقل عن باقي المخلوقات، فلماذا لا نستخدمه بالطريقةالصحيحةالتي قد تفيدنا؟ نكون بارعينحينما نستخدمه في الشر، وننبهر بقدراتنا لكن هل تمكنا فعلاً من معرفة قدراتنا الحقيقية؟ وهل استخدمناها كما ينبغي؟ عقلك هو قواك الخفية، سيطر أنت عليها واجعلها كنزك الذي تنتج من خلاله أكبر كم من الأفكار التي تساعدك على النجاح، واجعل هذه الأفكار قيد التنفيذ بعد تدوينها على الورق.

الخلاصة:اهتم بعقلك جيداً واجعله ينمو يوماً بعد يوم، ونفذ يومياً ولو فكرة من الأفكار التي طرأت عليك.

اليوم الحادي عشر

كي يحترمك الحاضرون، احترم الغائبين!
ثقافة لا يعرفه المنافقون

سمعنا دوماً من أجدادنا احترِم تُحتَرَم، وتعلمنا أن من يأتي إلينا ليتحدث عن الناس سيذهب إليهم متحدثاً عنا. حينها تعلمنا أن نرتقي بأنفسنا وأن نتعلم ماذا نقول ومتى. إن كنت ترى عيباً في أخيك فاستره عن الناس وتحدث إليه وحده، أخبره برقة ولين عن وجهة نظرك، كن مثالاً يحتذى به في الأخلاق، واحترم الغائبين ورد غيبتهم.

الخلاصة: اجعل الأخلاق تاجاً على رأسك تكن للقوم سيداً ويحترمك الناس في غيابك.

اليوم الثاني عشر
إخفاء ضغوطاتك النفسية ضغط آخر

أطلق لكل مشاعرك العنان، لا تجعل الكبت يقتلك، فالكبت ضغط يؤثر عليك بالسلب. لماذا تتردد في طلب المساعدة؟ لماذا تتظاهر بالقوة وقت ضعفك؟ لماذا تحبس دموعك في عينيك ولا تتركها؟ اعلم أن مشاعرك لا تدل علي ضعفك، وإنما على حالتك في هذا الوقت. فقط أطلِق كل المشاعر واطلب المساعدة متى احتجتها، فهذه هي القوة الحقيقية، ولكن لا تجعل هذه المشاعر تقتلك. قم وانهض، اصرخ، افرح، ابتسم، عبر عن ذاتك.

الخلاصة: لا تجعل من ضغط مشاعرك ضغطاً جديداً يضاف لقائمة ضغوطاتك.

اليوم الثالث عشر
لا أحد يمكنه تحطيم أحلامك

كن مؤمناً بأحلامك، واعلم أنك تستحق الأفضل دوماً. اجعل لك أحلاماً كبيرة تشبهك، واعلم أنه لا يمكن لمخلوق على وجه الأرض أن يقتل حلمك إلا إذا كنت تريد ذلك. ابدأ بتنفيذ أحلامك اليوم ولا تؤجلها للغد، كن قوياً وأقبل عليها ولا تجعل أحداً يقيدك ويقيد حلمك. كن كما أنت، فلا أحد يشبهك ولا حلم يشبه حلمك، لا تجعل الأقاويل والناس يحطموا حلمك فهو ملكك أنت.

الخلاصة: أياً كان حلمك، لا تترك لأحد الفرصة أن يقتله أو يثنيك عنه.

اليوم الرابع عشر

لا يتواضع إلا من كان واثقاً من نفسه، ولا يتكبر إلا من كان واثقاً من نقصه.

امتن دوماً لأولئك الأشخاص الذين يتواضعون رغم علو قدرهم، لأولئك الذين يضحكون في وجه الجميع، ويتعاملون مع الناس كبشر مثلهم، يتعاملون بالابتسامة والنقاء، يمشون واثقي الخطى. هؤلاء الأشخاص هم أكثر من يستحق التقدير والاحترام، فهم يفعلون ذلك لأنهم يعلمون قدرهم جيداً وواثقون من أنفسهم، كن مثلهم لا تتكبر ولا تتجبر، فكلنا بشر.

الخلاصة:امشِ بين الناس متواضعاً واثقاً من خطاك، وتعلم تقديم الدعم والعون للجميع.

اليوم الخامس عشر

إذا لم تقاتل من أجل ما تريد
فلا تبكي على ما خسرت

ننتظر أن تأتي إلينا الأشياء التي نريدها دون تعب منا أو عناء، وعندما تذهب إلى غيرنا نحزن ونشعر بالأسى. نقول لماذا ليس أنا، فقد كنت أحتاج هذه الأشياء، لماذا لم تأتِ إليّ كما ذهبت إلى الآخرين!! أقولها لك يا صديقي، قد ذهبت إليهم لأنهم لم يريدوها فقط، بل سعوا للحصول عليها، تغلبوا على كل شيء ليفوزوا بهذه الأشياء، أما أنت فقد اكتفيت بالانتظار، ولهذا ليس من حقك أن تبكي حتى.

الخلاصة: متى أدرت الحصول على شيء ضع عينيك عليه واجعله هدفاً وضعه قيد التنفيذ، لتحصل عليه وتحقق مرادك منه.

اليوم السادس عشر

املأ كأسك أولاً... قبل أن تملأ كؤوس الآخرين

إن كنت في طائرة وأعلن القائد حالة الطوارئ عليك أولاً أن ترتدى قميصك الواقي ووضع جهاز التنفس الخاص بك وبعدها تقوم بمساعدة الآخرين. هل سألت نفسك لماذا تبدأ بنفسك وبعدها الآخرين؟ لأنك إن لم تستطع الحفاظ على نفسك لن تستطيع الحفاظ على غيرك، هكذا هي حياتنا. املأ نفسك بالحب والاحترام والثقافة والآداب ثم وزعهم على الآخرين،كن عوناً لنفسك حتى تستطيع أن تكون عوناً للآخرين.

الخلاصة: انتبه لنفسك جيداً وانظر لما تحتاجه وأوفِ نفسك حقها.

اليوم السابع عشر
نحتاج جميعاً إلى قدوة

نكبر ونشب وننظر حولنا كثيراً، فنتعلم من هذا وذاك، ولكن يوجد أحدهم وقد أثر بنا كثيراً، ذاك الذي تمنينا أن نشبهه في كل شيء، ذاك الذي نفعل ما يفعله دون حتى أن نفكر هل هو على صواب أم لا، لأننا فقط نحبه ونقتدي به. هذه هي القدوة، فاختر لنفسك قدوة تقتدي بها، أما عني فقدوتي محمد صلى الله عليه وسلم، فقد كان للبشرية رحمة، عدل، أمن وأمان، كان متسامحاً ليناً رقيق القلب. نعم لي أخطائي لا أنكرها ولكن هو قدوتي، وبكل فخر وحب تعلمت من أمي الكثير، رأيتها في عز المحن صامدة صابرة. تعلمت منها أن أنهض بعد كل عثرة، وأن أجعل نار قلبي ضوءً ينير لي الطريق الذى أمضي فيه، تعلمت منها أن البكاء على اللبن المسكوب لا يفيد، ولكن الحكمة من الدرس هو الهدف المطلوب. لي أيضاً بعض الأشخاص في حياتي جعلتهم قدوة في أمور مررت بها، ولولا أن كانوا لي قدوة ما استطعت أن أخط بالقلم سطراً واحداً ولا استطعت أن أكتب لكم اليوم.

الخلاصة:في كل وقت ودرس تمر به اجعل لنفسك قدوة تحتذي بها وتسير على خطاها.

اليوم الثامن عشر

الامتنان مفتاح السعادة

هل شعرت يوماً بالامتنان لأحدهم وأخبرته بذلك؟ مررت بمواقف عصيبة في حياتي أظهرت لي معادن من حولي، منهم من تنحى جانباً فجعلني أمتن للموقف الذي أظهره لي، ومنهم من وقف معي صامداً فجعلني أمتن له مدى حياتي، ومنهم من خذلني وقد كانت ثقتي به فاقت الحد فعلمني الدرس وجعلني أقوى، فأصبحت ممتنة له آلاف المرات لأنه صنع مني شخصاً أقوى. اليوم أقولها: أنا ممتنة لكل من خذلني ولكل من دعمني وبقى بجانبي، أنا ممتنة لتلك الحياة التي علمتني الكثير من الدروس.

الخلاصة: متى ما شعرت بالامتنان لأحد أخبره بذلك، فهذا سيفيد كليكما، ولا تندم على صنيع خير قدمته لأحد ولم تجده فيه، فإن لم يكن هو أهل لذلك الخير فأنت أهله.

اليوم التاسع عشر

عرّض نفسك لأعظم مخاوفك، بعد هذا لن يكون للخوف عليك سلطان.

نخاف دوماً من المجهول، نخاف من الدخول في تجارب جديدة، نخاف من مشاعر الفقد، نخاف من المستقبل، بل نجعل الخوف يسيطر علينا ويمنعنا من التقدم، أو حتى من السعادة الموجودة بين أيدينا، نكبر الخوف داخلنا حتى يقتلنا ونحن على قيد الحياة، وحتى نتخلص من هذه المخاوف كل ما علينا فعله هو التقدم والاستمرار في طريقنا وتجربة كل ما هو جديد. كن حذراً فقط عند التجربة، ولكن افعلها واثبت لنفسك أنك تستحق الأفضل دوماً، بعدها ستجد أن مخاوفك ما كانت إلا خدعة ووهم داخلك يمنعك من التقدم.

الخلاصة: إذا شعرت بالخوف من أمر معين واجهه ولا تجعل خوفك منه يكبر يوماً بعد يوم، واجهه وستجد نفسك أقوى وستجد خوفك وقد انتهى، وعلى كل حال التجربة خير دليل.

اليوم العشرون

كن مثل القمر، أخرج من خلف الغيوم وأنر العالم

اعلم أنه يوجد الكثير من الأمور الجيدة، والرائعة بداخلك، كل ما عليك هو اكتشافها لتصبح دليلاً للآخرين، تنير لهم الطريق، وتكتشف ذاتك الحقيقية. كن أنت لتصبح القائد، كن أنت لتكون القمر بين النجوم، لتكون المتبوع لا التابع، قم وافعل الكثير من الأمور، فالحياة لا تنتظر أحداً، اغتنم كل الفرص واحدة تلو الأخرى، وقل للعالم كله قد فعلتها.. هذا أنا.

الخلاصة: اكتشف كل الأمور الجديدة الموجودة داخلك ونمها واعمل على تقويتها.

اليوم الواحد والعشرون
أكبر عدو لك هو الجهل

يقول الإمام الشافعي " كلما أدبني الدهر نقص عقلي، وكلما ازددت علماً زادني علماً بجهلي" فإياك أن تظن أنك حزت كل العلم ويعتليك الغرور، فبداية السقوط هو الكبر والغرور. لا تغتر بنفسك أو مستواك العلمي واعلم أنك كل يوم تتعلم الجديد، واسعَ لطلب العلم طوال عمرك، فالعلم لا يقيد بعمر معين، واعلم أن العلم هو ما ينجيك من شر نفسك والآخرين، وأن أول أعدائك هو الجهل، فانتصر عليه وتزود من العلم.

الخلاصة: اعرف عدوك جيداً حتى تستطيع التغلب عليه، وهذا لا يكون إلا بالعلم.

اليوم الثاني والعشرون

لا شيء يعادل النية الطيبة، افعل ما تشاء واتركهم يفهمونك كما يشاءون.

كن أنت بقلبك ونواياك الطيبة، تعامل بطريقتك أنت وبراقي أسلوبك، لا تعامل الناس كما عاملوك، بل عاملهم بما أنت أهل له، فإن لم يكونوا هم للخير أهلاً فأنت أهل له. لا تفكر بكيف سيراك الناس، بل بكيف سترى نفسك، وقد عاملت بقلب رحيم، عفو، قادر على التسامح، لا تشغل نفسك بما يظنه الناس، بل اشغلها بأنك رغم كل شيء كنت الأفضل، على الأقل لم تتغير مثلهم وظللت بنقاء قلبك وصفاءه.

الخلاصة: دع الناس يفكروا بك ما شاءوا، فهذا لن يغير ماذا تكون أنت ومدى قوتك في تجاهلهم.

اليوم الثالث والعشرون

" ليس عيباً أن نكون فقراء.. ولكنها جريمة أن نكون متخلفين " مصطفى محمود

كونك فقيراً ليس عيباً، أتعجب من بعض الناس حينما يخفون فقرهم أو يخجلون منه، لا تخجل من فقرك أو من هم أهلك، ولكن أتعلم ما يستحق الخجل فعلاً؟ ذاك هو الجهل الذي يعيش داخلنا، كم مرة حاولت التغلب على جهلك بأمر ما؟ كم مرة سعيت لتتعلم لغة جديدة أو حرفة ما؟ اقتل الجهل ولا تجعل له مكاناً في عقلك، ناقش وتعلم وتعرف على الأمور المحيطة بك فأنت تستحق ذلك، تستحق العلم والفخر بنفسك، وبقدراتك، وعلمك

الخلاصة: لا تدع للجهل مكاناً في قلبك أو عقلك، واقتله أينما وجدته فهو عدوك الأول.

اليوم الرابع والعشرون

في حياتنا البشر كالحروف، البعض يستحق الرفع، وأخرى تحترف النصب، والبقيه الباقية تستحق الحذف.

راجع قائمة الأشخاص الموجودين في حياتك بصفة دورية، اعرف جيداً من يستحق البقاء، ومن يستحق الحذف؛ من يستحق أن ترتفع مكانته، ومن ليس لوجوده أهمية، أعد حسابتك من جديد فليس الموجودون بعددهم، ولكن بأفعالهم ومواقفهم، اجعل المستحقين فقط من لهم الحق بالبقاء وليس الجميع. لا تكن عادياً.

الخلاصة: رتب دولاب حياتك بشكل مستمر، وأخرِج منه بعض الأشخاص للأبد مثل بعض الملابس.

اليوم الخامس والعشرون

لا تعتمد على كلمة" قالوا لي " لتحكم على الناس والأشياء، جرب بنفسك فكم من سراب ظنه الناس ينبوع ماء.

إياك والتسرع في الحكم علي الناس من خلال آراء الآخرين، فلكلٍ منا ذوقه الخاص وقناعاته، ولا تحكم عليهم حتى من أول انطباع، بل تعامل وتريث في إصدار الأحكام حتى يكون حكمك صائباً، فليس كل ما نسمعه صحيحاً، ولتكن التجربة خير دليل.

الخلاصة: لا تحكم على الأشياء أو الآخرين من منظور أشخاص آخرين أو من زاوية واحدة حتى تكون منصفاً.

اليوم السادس والعشرون

إذا تعلمت الصبر، فقد اجتزت نصف مشاكل الحياة

حينما نمر بظرف أو خلاف لا نستطيع الصبر، نبدأ بالتذمر، والضغط النفسي، يراودنا القلق حيال الوضع الراهن، نظن أننا سنخرج من مشاكلنا بقوتنا وقدرتنا، ولكن دعني أقول لك اتركها تأتي كما كتبها الله، لعلها تأتي كما كنت تريد. تعلم الصبر، وهذا لا يعنى التواكل؛ اسع لحل مشاكلك، ولكن دون أن تدعها تأكلك؛ فكر ولكن بحكمة وتريث، بصبر، بعقل؛ كن مرناً حتى لا يستطيع الآخرون كسرك، أو معرفة نقاط ضعفك ثم استغلالها.

الخلاصة: الصبر مفتاح الفرج، وهو مكمن القوة في أصحابه.

اليوم السابع والعشرون

الغضب والشهوة يجعلان المرء أحولاً، ويحولان الروح عن طريق الاستقامة

جلال الدين الرومي

كثيراً ما نشتهي الكثير من الأشياء، حتى أننا ننظر لبعض النعم عند الغير ونحقد عليه، لماذا يمتلكها وأنا لا؟ وننسى النعم التي نملكها نحن ولا يملكها الغير، فتدخل الشهوة والغضب إلى أنفسنا تشعل النار بداخلنا وتحول الإنسان منا عن طريقه، بل وتعميه عنه إن لم يستطيع السيطرة على نفسه، تحيد به عن طريقه الجميل إلى طريق هو أول الخاسرين فيه.

الخلاصة: تعلم السيطرة على مشاعرك وخصوصاً مشاعر الشهوة والغضب، لأنها نار أنت أول من يحترق بها.

اليوم الثامن والعشرون

هناك شخص تحترمه لأنه محترم، وهناك شخص تحترمه لأنك محترم.

خليل جبران

أحترم الناس دوماً مهما كانت سلوكياتهم، أحترم من يحترمك إجلالاً وتقديراً له، والباقي أحترمهم لأنك أنت الشخص المحترم، لا يهم من يحترم ذاته معك، المهم ألا تجعل أحدهم يسحبك إلى القاع من أخلاقياته المنحطة، أخبرهم أنه لا يوجد أحد يستطيع أن يجعلك منحطاً، كن قدوة باحترامك لذاتك وللآخرين.

الخلاصة: احترم الناس ولو لم يقدموا لك الاحترام، فإن لم يكونوا هم أهله فأنت أهله.

اليوم التاسع والعشرون

ولا نتوب عن أحلامنا مهما تكرر انكسارها

محمود درويش

لا تتوقف عن الأحلام مهما كُسِرت أو حتى ماتت، فالحياة بلا أحلام كالجسد بلا روح، تخيل أحلامك وهي تتحقق، وأعلم أنك تستحق أفضل الأحلام، ولكن لا تعبث بها وحاول جاهداً تحقيقها، اجعل أحلامك كثيرة وكبيرة، شيقة وممتعة، ففي كل الأحوال ستكون سعيداً وأنت تحلم، وستكون أسعد لو حققت حلمك، ألا يستحق الأمر المحاولة؟

الخلاصة: ولو دُفنت أحلامك تحت التراب ولك في الحياة يوم واحد، ضع لنفسك أحلاماً جديدة تسعى لتحقيقها.

اليوم الثلاثون

تنازلوا عن دوركم في إصلاح الناس وأصلحوا أنفسكم

ديل كارنيجي

نقاتل من أجل أن نغير الناس، حتى أننا نلوم عليهم لأنهم لم يتغيروا، ووسط كل هذا ننسى أن نُغير من أنفسنا. كن مرآة نفسك وانظر إلى عيوبك، ومن ثم قم بإصلاحها، فليس واجباً عليك تغييرهم ولكن الواجب عليك تغيير نفسك.

الخلاصة: ليس من الضروري معرفة عيوب الناس ونقاط القصور عندهم، ولكن الأحرى بنا معرفة عيوبنا والعمل على إصلاحها.

اليوم الواحد والثلاثون

السعادة لا تعتمد على أية ظروف خارجية، ولكن يحكمها سلوك عقلاني.

ديل كارنيجي

اجعل سعادتك تنبع من داخلك، ولا تجعل للآخرين عليها سلطاناً، لا تترك سعادتك مرهونة بما يقوله لك الغير، لا تربط سعادتك بما يحدث في يومك، اجعلها تشع من داخلك مهما كانت الظروف والمعطيات من حولك، ستستطيع تحقيق ذلك لو فكرت بأسلوب عقلاني سليم، فكر بما يجعلك سعيداً دوماً.

الخلاصة: سعادتك حقك أنت، فلا تُمكن أحداً منها.

إبريل

اليوم الأول

أنا مصمم على بلوغ الهدف
فإما أنجح، أو أنجح

ديل كارنيجي

ضع هدفك نصب عينيك، وتحدى ونافس حتى تحققه، اجعل هدفك قوياً لا يستطيع أحد كسره، ولا تقييده. كن مؤمناً بهدفك، فإيمانك بهدفك سيجعله يتحقق، لا تجعل أهدافك محل سخرية من الآخرين، اثبت له أنك كنت ولا زلت على صواب، وهدفك قوي بك، وأنت القائد والمسيطر عليه وليس آراء الآخرين، لا تجعل المؤثرات الخارجية تثنيك عن هدفك.

الخلاصة: قم وقل للعالم هدفي ليس قابلاً للنقاش، وسأنجح وليس هناك بديلاً للنجاح.

اليوم الثاني

الناس لم تتفق جميعاً على الله

لا يهم مدى رضا الناس عنك أو رأيهم بك، فهذا لن يدل عليك ولكن يدل عليهم هم، فلا تجعل كلامهم يؤثر بك، أو يغير من اتجاهاتك ما دامت صحيحة. اسعَ أن تكون أفضل ولا تدع آراءهم تؤثر بك، فلم يخلقك الله للتماشي مع الناس وأفكارهم، ولكن لنحقق ما خُلقنا لأجله.

الخلاصة: لكلٍ رأيه وفكره الخاص به، فلا تجعل أراء الناس تؤثر فيك بالسلب، فآرائهم تدل عليهم لا عليك، ولن يتفق الجميع عن كونك شخصاً جيداً أو سيئاً.

اليوم الثالث

الأمس هو التاريخ، والغد هو المستقبل، أما اليوم فهو الهبة.

إيه. إيه. مليني

نضيع وقتنا وعمرنا بين الحزن على الماضي، أو التفكير في المستقبل، وبين كل هذا ننسى أن نعيش حاضرنا ونستمتع به، اعمل اليوم واجعله يوماً جميلاًوجيداً بما فيه ليكون تاريخك غداً حينما تذكره، وبين هذا وذاك لا تنس أن تستمتع، فكل لحظة تمر لن تعود مرة أخرى، فتذكر هذا جيداً

الخلاصة: لا تضيع هبات الله لك بالتفكير فيما مضى والانشغال بما هو آت.

اليوم الرابع

إذا بحت بأسرارك للريح، فلا تلم الريح إذا باحت بها للأشجار

خليل جبران

تعلم أن تحتفظ بأسرارك لنفسك اليوم حتى لا يستخدمها الآخرون ضدك غداً، فأنت لا تعلم كل النوايا ولا تعرف معادن البشر ومن سيتغير مع مرور الوقت، وعندما لا تستطيع أنت أن تحفظ سرك لنفسك فلماذا تلوم الناس على عدم كتمانه؟!

الخلاصة: السر يبقي سراً عندما يكون لديك أنت فقط، ولكن عندما تشاركه أحداً آخر فحتماً سيشاركه هو أيضاً، وعندها لن يصبح سراً، لذا احتفظ بأسرارك لنفسك.

اليوم الخامس

اعط ما ترغب فيه لتحصل عليه، فإذا كنت تريد أن تشعر بالسعادة، فأسعد الآخرين

راسل سيمونز

نسعى للحصول على السعادة دوماً، لكن نتمنى أن نستحوذ عليها لأنفسنا، لا نريد أن نتشاركها مع الآخرين، هذه سعادتنا نحن. ولكن هل جربت طعم السعادة الممزوج بلمعة العيون والدعاء والشكر والامتنان، أتعلم أنك حينما تشارك أحداً السعادة، تعود إليك أضعاف ما كنت ترغب، جرب وبادر وشارك الناس السعادة، ستعود إليك يوماً ما ملبية كل ما كنت تأمل.

الخلاصة: تعلم المشاركة وخصوصاً في المشاعر الجيدة مثل السعادة، وستعود إليك حتماً.

اليوم السادس

ما أنا عليه اليوم، بفضل ما حدث لي بالأمس

لا تحزن من ندوب الحياة التي أكلت منك وتركت فيك أثراً، فهذه هي الخبرة التي أنت عليها اليوم، وما كانت لتأتي دون تعب وجهد، وما كنت لتصبح ذلك القوي الناجح دون أن تتعثر وتتألم، تسقط وتنهض، فلا تحزن من ذاك الأثر فهو وسام الشرف والنجاح وعلامة الخبرة التي قاومت لتصل إليها رغم كل الصعاب، فواجه وقاوم وكن متيقظاً دوماً.

الخلاصة: لا تسأل عن حكمة الألم اليوم وانهض، ستعرفها غداً عندما يأتي وقتها.

اليوم السابع

إذا شعرت بالحاجة ليد دافئة فامسك بيدك الأخرى، فلن يهزم شخص يؤمن بنفسه.

خليل جبران

لا تفقد إيمانك بنفسك، فذلك سيكون سر نجاحك. لا يهم من يكون معك في طريقك، ولكن ما يهم هو أن تؤمن أنت بطريقك وهدفك لتستطيع الوصول إليه، فلا يصل إلا من تيقن من نفسه وظل مؤمناً بها رغم كل التحديات. واجه وتحدى ولا تفقد عزمك وثقتك وإيمانك الداخلي بنفسك، فهو ذلك الشعاع المنير لك في الطريق، اجعل عينيك على هدفك ولا تهتز ولا تغتر.

الخلاصة: إن لم تؤمن بنفسك لن تجد من يؤمن بك.

اليوم الثامن

اقرأ نفسك جيداً، ثم انتقد الآخرين

نذكر الآخرين دوماً ونعبر عنهم وكأننا نعرفهم على الدوام، فننتقد بعض تصرفاتهم ونمتدح البعض الآخر منها، هلا نظرنا إلى أنفسنا بنفس العين وقرأناها. علينا أن نعلم أكثر عن أنفسنا، نفهمها أكثر ونفهم مشاعرنا، ونتعلم التعبير عنها بطرق أخرى جديدة، نتعلم انتقاد أنفسنا وسماع صوتنا، تعلم أن تتحدث مع نفسك تشجعها، تعاقبها، تمدح تصرفاً منها، وتذم الآخر.

الخلاصة:اقرأ نفسك اليوم واعرف خفاياها وتعلم فن النقد وتقبله قبل أن تنشغل بالناس، فإن كانت لك عيون تقرأ عيوب الناس فللناس عيون أيضاً، وعيوبك كثيرة.

اليوم التاسع

غير تفكيرك تتغير حياتك

كثيراً ما سمعت بهذه المقولة، ولكن كنت أقول كيف؟ كيف تتغير ولديك هذا الكم من الأحلام والعقبات؟ ولكني عندما قررت أن أجرب تغير الكثير، أصبحت أرى الأشياء التي كانت تزعجني من منظور آخر فباتت عادية، حتى أن بعض الأشياء لم أعد أراها كما كانت بالسابق. بدأت أركز على ما يسعدني وكيف أحقق أحلامي، فوجدت الأمر رائعا حقاً ويستحق المحاولة، وبالفعل تغير الكثير في حياتي.

الخلاصة: تعلم التفكير بطرق جديدة وستجد الأمر ممتعاً وشيقاً لأن حياتك ستتغير معه للأفضل.

اليوم العاشر

عندما تتعب تعلم أن تستريح، لا أن تنسحب.

نظن أن الانسحاب هو الحل لكل همومنا، ننسحب حتى لا نواجه، نظن أن بعد كل هذا التعب علينا الابتعاد والانسحاب، حتى لو لم يكن البقاء الحل. فعذراً لا يليق بك الانسحاب، واجه وعبّر عن ذاتك، عبّر عن غضبك بحكمة، إياك أن تسلك طريق الجبناء، لا تنسحب، استرح قليلاً وانهض، فكر جيداً ثم اتخذ القرار.

الخلاصة: أياً كان ما تمر به اهدأ واسترح وفكر في الحل، ثم واجه بعقلك وقلبك معاً ولا تنسحب فتندم يوماً على عدم شجاعتك، فالانسحاب ضعف.

اليوم الحادي عشر

افعل أموراً رائعة، فقد يقلدك الآخرون

ألبرت شفايتزر

ما دامت الفرصة لديك لتفعل شيئاً جميلاً لا تتردد وافعله، فقد يقلدك شخص ويقلده اثنان ويبقى الجميع في ميزانك أنت، افعل شيئاً حتى لو كان صغيراً بعينك، حتى لو كانت ابتسامة تزرعها في قلب طفل صغير، حتى لو كان معروفاً أسديته لأحدهم، حتى وإن كانت شوكة تزيلها عن الطريق، المهم أن تفعل شيئاً جميلاً، حاول جاهداً أن تكون قدوة حسنة، فاليوم إن مر لن يعود، كن على طبيعتك، كن جميلاً.

الخلاصة: علم الناس زرع المحبة والابتسامة في تلك القلوب المهمومة وتقديم القدوة النافعة.

اليوم الثاني عشر

ولعل ثقباً أصاب قلبك جعله الله لك عيناً تبصر بها الحقيقة

نحزن عندما تتعلق الأمور بقلوب أكثر من حزننا على باقي الأشياء، أتذكر حينما فقدت شخصاً كان قطعة من روحي، كنت أراه العالم بأسره، وجدت الحزن يأكل قلبي، كان الأمر كطعنة خنجر بقيت في قلبي، ولكن بعد أن تعافيت وجدت هذه الطعنة بمثابة الدعم القوي لأكمل طريقي، وأن أعيد ترتيب الأشخاص في حياتي، علمت أني أعطيته أكبر من قدره حتى لم أعد أرى نفسي، عادت لي نفسي بفضل هذه الطعنة، وعلمت أن المحنة كانت لي أكبر منحة حظيت بها.

الخلاصة: تعلّم أن ترى باطن الأشياء وليس ظاهرها فقط، وانهض بعد كل ألم أقوى، فهذا ما يليق بك. كن قوياً على مصاعب الحياة حتى تستطيع إتمام مسيرتك، واحفر نفسك على الصخر لا على الماء لتبقى ولا يختفي أثرك. قل للحياة دوماً هذا أنا فافعلي ما شئتِ.

اليوم الثالث عشر

لا داع للانتقام، يكفي أن تعيدهم كما كانوا غرباء

لا تحرق نفسك بنار الانتقام، فستكون أنت أول من يكتوى بها، توقف عن التفكير بما فعلوا، واترك الأيام تريهم من أنت، دعهم يعرفوا قيمتك، وإن أردت الانتقام حقاً دعهم يعودوا غرباء كما كانوا، فهم ليسوا أحباباً مثل السابق، وليسوا أعداء، فقط أغراب حتى وإن التقت الوجوه،لا يوجد عليها ملامح الحب أو الكراهية. هذا مكانكم عندي بعد اليوم.

الخلاصة: أن تعيد أحدهم لمكانه بالأمس القريب كما كان غريباً أفضل من أن تشغل نفسك بكيف تنتقم منه، فماذا تريد أنت؟

اليوم الرابع عشر

لا شيء يستحق الحزن، دع الحزن للحمقى.

حينما تأملت آيات القرآن الكريم لم أجد آية واحده تدعو للحزن، ففي أصعب الحالات قال عز وجل للسيدة مريم بسم الله الرحمن الرحيم (فَنَادَاهَا مِن تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا)وقوله تعالى (فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا) وقوله تعالى لأم موسي(وَأَوْحَيْنَا إلى أُمِّ موسى أَنْ أَرْضِعِيهِ ۖ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي ۖ إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ) فلماذا نحزن ولم يدعُنا الله للحزن؟ دع الحزن وانهض وانفض عن نفسك غبار اليأس، فلك رب اسمه الله يدبر أمرك ويسمع نجواك ويجيب كل السائلين.

الخلاصة: لم يخلقنا الله للحزن، فلا تحزن

اليوم الخامس عشر

التوتر اختيار يختاره المرء، وكذلك راحة البال

نتوتر من أبسط الأشياء، ونزيد من حدة التوتر التي تُهلكنا، وننسى أن التوتر والقلق فقط يجعلانا مرهقين وغير قادرين على التفكير، في حين أننا نحن من اختار التوتر وتمسك به، دع التوتر فلن يُصلح الأمر، واختر لنفسك الهدوء وراحة البال، فهما ما يجعلانك تستمتع بصحة جيدة وعقل سليم، فتستطيع أن تحيا براحة وسعادة وأن تبدع في تفكيرك.

الخلاصة: إذا كان التوتر والراحة اختيارك فلماذا تختار التوتر ولا تختار الراحة؟ اختر لنفسك ما يجعلك أقوى، فماذا ستختار؟

اليوم السادس عشر

فعل المستحيل أحد دروب المرح

والت ديزني

في قاموسك احذف كلمة مستحيل، لا تجعل للمستحيل في حياتك وجوداً، جرب كل ما تظنه مستحيلاً، في كل الأحوال ستستمتع بالتجربة وبالوصول للهدف، ستجرب شيئاً جديداً وهذا هو قمة المرح. اجعل أهم قوانينك ألا يوجد مستحيل، هناك صعب فقط، أما المستحيل فهو ما لم يكتبه الله وليس ما تخشى أنت فعله

الخلاصة: ستمتع بالتجربة واحذف من قاموسك كلمة مستحيل

اليوم السابع عشر

رماني الناس بالحجارة، فجمعتها وبنيت بيتاً

مهاتما غاندي

ليس من المهم أن تعرف ماذا يقال عنك، المهم أن تتعلم كيف تستخدم هذا الكلام. إذا قال الناس عنك فاشل، مغرور، ضعيف، أو أي صفات أخرى لا تهدر وقتك في الرد عليهم، كل ما عليك أن تثبت لنفسك أولاً أنك أقوى من الرد على هذا، اجعل كلماتهم بمثابة الدعم القوي لك، اجعل هذه الكلمات تبنيك وتشيدك من جديد، اجعل نفسك أقوى من خلالها، ابتسم في وجه الآخرين وقل هذا أنا فماذا تقولون اليوم؟

الخلاصة: أياً كان ما يقال لك، ضعه تحت قدميك وارتفع.

اليوم الثامن عشر

إذا كنت ترغب باستكشاف بحار جديدة يجب عليك أولاً أن تتحلى بالشجاعة اللازمة لمغادرة الشاطئ

وينستون تشرشل

الشجاعة أهم ما يميز الشخص، الشجاعة لا تعنى الاندفاع والتسرع، ولكن تعني الطريقة التي تفكر بها وطريقة الإقدام على الأشياء. أقبل على كل ما تخشاه، كن حذراً، أبطيء لو شئت، ولكن وجه وتحلى بالشجاعة، المهم أن تكون خطاك واضحة، قوية؛ أن تكون واثق الخطى، وأن تتعلم متى تنطلق.

الخلاصة: تحلى بالشجاعة وأقبل على ما تخشاه، لا تخف وجرب.

اليوم التاسع عشر

إذا عرفنا كيف فشلنا، نفهم كيف ننجح

حينما تخوض تجربة وتفشل ستتعلم أنك سلكت طريقاً خاطئاً، وستجرب طرقاً أخرى، حينها ستحصل على النجاح الذي تريده، ليس المهم كم مرة فشلت في المحاولة للوصول الى النجاح، ولكن المهم أنك استمريت في المحاولة وعرفت الطرق التي تؤدى للفشل حتى لا تسلكها مرة أخرى، وهذه هي الخبرة.

الخلاصة: لن أقول إني فشلت مرة، ولكنى اكتشفت أن هناك طريقة تؤدي للفشل.

اليوم العشرون

هل تحتاج إلى البكاء؟

في كثير من الأحيان كنت أشعر بحاجتي إلى البكاء، ولكن حبي الشديد لأمي كان يمنعني أن أبكي أمامها فتحزن لأجلي، كنت أكتم الدمعات داخلي فكانت تزيدني ألماً، كنت أحاول أن أتماسك وأبدو قوية ولكن كان البكاء المكبوت داخلي بمثابة جمرات النار التي تكوي صدري. حينها قررت أنني أحتاج للبكاء، فعيني لم تعد تتحمل إخفاء الدمعات. بكيت بين ذراعي أمي وأفصحت عما بداخلي لها، بعد ذلك شعرت بالراحة واستطعت النوم، نعم تألمت ولكني وجدت من يشاركني ألمي فخف عنى ضغط الألم، تعلمت أن أبكي بعدها متى شعرت بحاجتي للبكاء، ولكني بعدها أُصبح أقوى فعلاً، حتى أني أقوم بغسل وجهي وشرب كوب الشاي المفضل لدي وأستطيع القيام بأي سلوك يشعرني بالجنون أو يعيد لطفولتي، تعلمت أن كبت البكاء لا يزيله بل يزيد الأمر سوءً

الخلاصة: متى شعرت بحاجتك للبكاء أبك ونفّس عن نفسك، ولكن لا تستمر طويلاً. نصيحتي لك ابك بجانب شخص تحبه ويحبك يستطيع احتواء مشاعرك ومشاركتك بها، وهذا أجمل ما في البكاء.

اليوم الحادي والعشرون

بمجرد أن تتعلم القراءة، ستكون حراً للأبد

فريدريك دوغلاس

القراءة كفيلة أن تساعدك على الاسترخاء، جمع المعلومات، السفر لكل بلاد العالم وأنت في مكانك. القراءة تجعلك حراً في الفكر، صاحب رأي، القراءة تنم عن ثقافتك ورقيك، القراءة تغنيك عن كثير من البشر ليس لهم أي عمل إلا الثرثرة والتفاهات، بالقراءة تصبح حراً بل ملكاً إن شئت، وهي أكثر شيء أحبه

الخلاصة: اجعل الكتاب صديقك يعطيك أكثر مما تريد، يجعلك أقوى، يجعلك حراً

اليوم الثاني والعشرون
سوء الظن مرض يقتل كل جميل

لا تهدر جمال الحياة بسوء الظن، وإن كان لا بد من الظن فأحسنوه، فسوء الظن يقتل الود والحب، يميت القرب ويأتي بالجفاء. لا تخجل أن تطلب من صديقك أو شريك حياتك تفسير موقف معين بدلاً من أن تظن به أمراً ما وتبني عليه ردة فعل، لا تقتل كل جميل بينكم بسوء الظن

الخلاصة: لا تسيء الظن بي كي لا تخذلني، وسأعبر كل الطرق إليك سائلاً عما يشوش تفكيري طلباً منك تفسير للموقف حباً بك لا ظناً سيئاً.

اليوم الثالث والعشرون

لا يستطيع المرء أن يفكر جيداً، أو يحب جيداً، أو ينام جيداً، إذا لم يتناول طعاماً جيداً

فرجينيا وولف

حافظ دوماً على تناول الغذاء الجيد والمفيد لك ولعقلك، فإن كانت القراءة غذاء العقل، والطاعة غذاء الروح، فالطعام غذاء الجسد، وبالحفاظ على صحتك تستطيع القيام بكل ما تريد من عبادات وعادات. اهتم بطعامك وانتقِ ما يفيدك حتى تستطيع التفكير بطريقة سليمة، قدم لجسمك اليوم حتى يقدم لك غداً.

الخلاصة: وكما قال الشاعر الروماني جوفينال (العقل السليم في الجسم السليم)، فاهتم بصحتك وطعامك لتستطيع السير.

اليوم الرابع والعشرون

لا تجادل الأحمق فقد يخطئ الناس في التفريق بينكما

أدولف هتلر

الجدال الذي لا ينتج ثماراً التنحي عنه أفضل منه، قد نتجادل مع أشخاص وينتهي بيننا الجدال بمعلومة تفيدنا، أو درس، أو عظة. لكن الجدال مع الحمقى لا ينتج عنه إلا الشجار، أو الانتصار للذات، وهذا الجدال لا ينتج عنه ما يفيدنا بل نبدو في نهايته حمقى مثلهم لأننا نهجنا نفس أسلوب الحمقى، فإذا رأيت أحمق لا تجادل معه حتى لا تكون مثله.

الخلاصة: قبل أن تتجادل مع أحدهم انظر ماذا ستجني من الجدل وتعلم ثقافة الاختلاف.

اليوم الخامس والعشرون
فضفض

نحتاج لأن نُخرج ما بداخلنا من وقت لآخر، نحتاج التعبير عن كل مشاعرنا السلبية والإيجابية، نحتاج لصديق نفضفض معه يستمع إلينا وينصت، يضمد جراح قلوبنا، يُشعرنا بيد العون متى احتجنا إليها، ولكن على أي حال فضفض حتى لو لم تجد ذاك الصديق، تحدث إلى نفسك، اكتب في دفترك، أخرِج كل ما بداخلك لترتاح ثم احتسي شرابك الدافيء، فالفضفضة تريحك أنت.

الخلاصة: اسع أن تجد لنفسك من تفضفض معه ويستمع إليك وتستريح معه.

اليوم السادس والعشرون

حياة يقودها عقلك، أفضل بكثير من حياة يقودها كلام الناس

مهاتما غاندي

كن أنت المتحكم في حياتك، لا تدع فيها لكلام الناس مجالاً، ما دمت على صواب فلا تلتفت لكلامهم، فالحياة التي يقودها العقل والعلم أفضل بكثير من الحياة التي تسير حسب مزاجية ورغبات الناس، وعلى كل حال لن تستطيع مهما فعلت أن ترضي كل الناس، فاسع لرضا الله ثم عقلك، وقرر أنت كيف ستقود.

الخلاصة: أنت صاحب القرار في حياتك لا الناس، فسر فيها بعقلك ويدك لا بعقول الآخرين، فلن يتركوا لك حياتهم لتقودها.

اليوم السابع والعشرون

السعادة لن تأتي أبداً لأولئك الذين لا يقدرون ما لديهم

ننسى ما لدينا وننظر لما مع الغير فنظل نتمناه، وبين كل هذا ننسى أن نستمتع ونسعد بما لدينا، نظل نشعر بالبأس والتعاسة لأننا نظرنا لما مع الغير، فقدنا لذة المتعة بما لدينا، فهلا نظرنا لما معنا واستمتعنا به.

الخلاصة: لا تنظر لنصف الكوب الفارغ واستمتع بالنصف المملوء، فهذا أفضل لك ولصحتك، هذا ما سيجعلك تشعر بالرضا والسعادة.

اليوم الثامن والعشرون

إذا كرهت الدنيا لأجل شخص واحد فأنت كالذي أحرق بيته ليتخلص من صرصار

أنيس منصور

الحياة جميلة بكل ما فيها، جميل فيها الفرح والسعادة، ولكن لولا الأحزان ما عرفنا طعم الفرح، ولولا الخلافات والمشاكل ما عرفنا معادن الناس حولنا، فلا بأس إن غادر أحدهم حياتي فهو ليس كل الحياة، سأتعرف على غيره وأكمل طريقي، أستجمع نفسي، وأبدأ من جديد بدايات جديدة مشوقة مرحة، ولكن لن أنسى أخطاء التجربة الماضية.

الخلاصة: مات رسول الله ولم تنتهِ بعده الحياة، فهل تنتهي بغياب أحدهم عني؟

اليوم التاسع والعشرون

كلما ضاقت بك الحياة ساعد إنساناً لا تعرفه

تضيق بنا الأيام، نتألم نبكى نتعثر ونحزن، كل هذا بسبب ضغوط الحياة، فهل نستسلم لها؟ حاول كلما ضاقت بك أن تساعد شخصاً لا تعرفه، لا تنتظر منه مقابلاً، فقط ضع البسمة على وجهه وامضِ، وستجد كيف تغير مزاجك، وأصبحت حالك أفضل، لأن تأثير تلك البسمة والمساعدة يعود إليك، كيف لا والحسنة بعشر أمثالها، حتى البسمة التي وضعتها على وجه كان عابساً من ضيق الحياة.

الخلاصة: إذا ضاقت بك الحياة اخرج إلى الطريق وقدم المساعدة لأي محتاج، سيؤثر ذلك عليك.

اليوم الثلاثون

كن أنت التغيير الذي تريده في العالم

نتمنى أن يتغير العالم حولنا ويصبح أفضل، يتحسن بصورة أسرع، ننظر لكل السلبيات حولنا فنضجر ونبتئس، ولكن إذا كنت تريد تغيير العالم حقاً ابدأ بنفسك وكن أنت التغيير المنتظر. حينما تغير من نفسك وتصبح قدوة سيحاول ولو جزء ممن حولك أن يقلدوك ومن ثم سيقلد هذا الجزء مجموعة جديدة، وتتسع الدائرة حتى يتغير العالم حولك بالفعل.

الخلاصة:ابدأ بنفسك وسترى التغيير يأتي بصورة أسرع، ولكن إن ظللت تحاول تغيير العالم دون أن تتغير أنت فلن يتغير شيء، فأنت جزء من هذا العالم فلتعلم ذلك.

مايو

اليوم الأول

الإنسان المغرور كالطائر، كلما ارتفع في السماء صغر في أعين الناس

لا تكن مثل هذا المغرور الذي يتعالى ويتكبر ويغتر بنفسه، حتى رغم أنه قليل العلم، فلو كان علمه كثيراً ما أغتر وتعالى، وقال صلى الله عليه وسلم (لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر). والمغرور ذاك كلما تحدث إليه الآخرون وجدوا أنه فارغ من الداخل، فصغر في أعينهم. وكما قال سقراط أيضاً (تكلم حتى أراك)، فلا تغتر بعلمك أو منصبك أو مستواك فيأتي من هو أعظم منك ويريك كم أنت صغير.

الخلاصة: لا تغتر وتتعالى في تعاملك مع الناس مهما ارتفع شأنك وعلا قدرك.. كن منهم.

اليوم الثاني

لن تعاقب على غضبك
ولكن غضبك هو ما سيعاقبك

حكمه هندية

الغضب جمرة من النار تحرق صاحبها أولاً، بالغضب قد يرتفع صوتك ويضيع حقك، بالغضب قد تخسر الآخرين، الغضب سيطفئ النور الذي بداخلك ويحل مكانه الظلام، ووقتها ستجد كل الناس قد ابتعدت عنك بسبب غضبك وقلة صبرك.. فكر كثيراً قبل أن تنطق الكلمات التي تؤذي مشاعر الآخرين.

الخلاصة: لو لم يكن الغضب شراً وناراً لما أوصى صلى الله عليه وسلم بتركه فقال (لاتغضب) وكررها ثلاثاً.

اليوم الثالث

أنظر للأمام بأمل، ولا تنظر للخلف بندم

بين الماضي والمستقبل نفقد الكثير من الراحة والصحة والتفكير، ننظر لما مضى فنشعر بالندم والضيق، وننظر للمستقبل فنخشى ما حدث بالماضي، نخشى من تكرار التجارب، فنظل تائهين بين هذا وذاك. لن أطلب منك نسيان الماضي، بل أطلب أن تسامح نفسك والآخرين عليه حتى تستطيع أن تعبر المستقبل، وأيضاً أن تنظر للمستقبل بأمل أن القادم أفضل بإذن الله، فقط تعلم من الأخطاء واستمر.

الخلاصة: لو نظرت للماضي بندم وللمستقبل بخوف لن تخطو للأمام خطوة واحدة

اليوم الرابع

لا يجب أن تقول كل ما تعرف، ولكن يجب أن تعرف كل ما تقول

الكلمة من السهل أن تجبر خاطر، أو تكسره، والكلمات مثل السهم إذا انطلقت لا تعود مرة أخرى. يمكننا الاحتفاظ ببعض الكلمات أو التفكير بها قبل قولها، فالعلم الذي لا ينفع والجهل الذي لا يضر مثل بعض الكلمات فقط تسبب الوجع، احتفظ بنصف ما تريد قوله وفكر جيداً فيما ستقوله حتى لا تندم على فقد أحدهم أو كسر خاطره.

الخلاصة: مرر الكلمات على عقلك قبل لسانك وانظر كيف يكون شعورك إذا قيلت لك.

اليوم الخامس

أفضل طريقة للتنبؤ بمستقبلك
أن تصنعه بنفسك

ستيفن كوفي

نظل نحلم بمستقبلنا، ونتخيل كيف سيكون، حتى أننا نسأل بعض الناس كيف ترى حياتي وكأن في يديه خيوط حياتي أو علم الغيب. لا تحاول كثيراً وترهق نفسك بالتنبؤ، فالشكل الذي تريده لنفسك غداً اصنعه بنفسك اليوم، فالمستقبل هو ما تصنعه بالأمس واليوم

الخلاصة: رتب نفسك وحياتك وأفكارك، واستعد لبناء المستقبل الذي تريده لنفسك

اليوم السادس

إذا لم تهزم نفسك ستهزمك نفسك

نابليون هيل

النفس ترغب وتميل لفعل الكثير من الأمور، منها ما يناسبك ومنها ما لا يناسبك، إن كانت هذه الأمور لا تسبب لك ضرراً دينياً أو اجتماعياً أو أخلاقياً فالأمر عادى، أما إذا كانت تسبب ذلك فهنا لابد من وقفة مع نفسك، لابد أن تتغلب عليها وتهزمها قبل أن تجعلك مهزوماً أمام شهواتك وأوامر نفسك.

الخلاصة: كن أنت المسيطرعلى نفسك ورغباتها ولجّم نفسك بالعلم والحياء تكن قائداً لها على الدوام، وإلا قادتك هي الى المهالك.

اليوم السابع

كن مثل رقم واحد في جدول الضرب، مهما قابله رقم كبير أو صغير لا يعطيه أكبر من حجمه

إبراهيم الفقي

تعامل مع الجميع بمحبة وصدق ورحمة، ولكن مهما حدث لا تعطِ أحداً أكثر من قيمته فينظر إليك من أعلى البرج الذي شيدته له، كن ودوداً ولطيفاً، ولكن اعلم قدر نفسك كي تعطي كل ذي حق حقه، فلا يرتفع لأعلى إلا من يستحق، ولا يهبط إلا من أراد الهبوط.

الخلاصة: كرمك الله بالعقل وأعلى شأنك، فأنزل الناس منازلها.

اليوم الثامن

النباتات لا تملك العقل، ولو غطيتها بصندوق فيه ثقب لخرجت من هذا الثقب متتبعه للضوء، فما بالنا لا نتبع النور ونحن نملك العقول

نجيب محفوظ

نتجاهل في معظم الأوقات الكثير من الأمور، بل وننحي عقولنا جانباً وننتظر الحل، حتى أننا لا نسعى إليه من الأساس، ونظن بذلك أننا نسلم الأمر لله، نحن بهذا فقط نستسلم للأمر الواقع، ونتمنى أن يأتي إلينا الحل وحده دون أي جهد منا أو محاولة، ولكن الله ينظر للقلب المشتعل بالمحاولة، الطالب من الله التوفيق. كن أنت هذا الشخص وتيقن من عون الله لك.

الخلاصة: اتبع النور الذي بداخلك وهو سيدلك على الطريق.

اليوم التاسع

الكلمات بدون أفكار قلما ترتفع إلى فوق

نظل نتحدث بالكثير من الأمور، ولكن دون تسجيلها ومعرفة كيف يمكننا تنفيذها، دون إخراج هذه الكلمات إلى النور أي إلى حيز التنفيذ، ستظل مجرد كلمات وأمنيات عالقة بذاكرتنا لا تسمو وتعلو للسماء، لا تخبرك بنجاحك، بل تهبط إلى الأرض وأنت معها.

الخلاصة: اجعل كلماتك قيد التنفيذ ولا تتركها تهبط على الأرض.

اليوم العاشر

القلق لا يمنع ألم الغد، ولكنه يسرق متعة اليوم.

القلق يؤثر بالسلب على صحتك، ويمنعك من التمتع بكل ما لديك، يسرق منك كل فرحة، القلق لا يمنع حدوث المكتوب بالغد، جيداً كان أو سيئاً، واعلم أن اليوم هو الذي كنت تقلق لأجله بالأمس. الكل يمضي فلا ترهق نفسك بالقلق، وتفاءل بغد جميل وثق بربٍّ عظيم، وتمتع اليوم بكل ما لديك واحمد الله دوماً.

الخلاصة: لا تدع القلق يسرق منك العمر وكل سعادة لديك.

اليوم الحادي عشر
كن مختلفاً

العالم لم يعد بحاجة للمزيد من النسخ، كن فريداً من نوعك، تمرد واختلف عن جميع من حولك، اعلم أن اختلافك هو سر تميزك، اختلف برقي أخلاقك، وطيب خاطرك، وسماحة نفسك، وإيجابية فكرك. وإن كان لابد من التقليد فكن أنت القدوة التي يقلدها الناس، كن مرآة نفسك لا غيرك.

الخلاصة:أنت تختفي عندما تحاول أن تكون شخصاً آخر، كن أنت بدلاً من أن تكون لا شيء.

اليوم الثاني عشر

إذا عجزت عن قول جميل، أو فعل جميل، فلا تعجز عن صمت جميل

لا نستطيع في بعض الأوقات السيطرة على أنفسنا لما نحمله من مشاعر تجاه الآخرين، فنغضب أو ننزعج، ولكن إن لم تستطع أن تقدم النصح بأسلوب جميل أو ترد المعروف بفعل جميل فلتصمت، فالصمت هنا لن ينزع منك الجمال بل يزيده كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت) فالفعل والقول الجميل من مراتب الإيمان بالله، واتبع المقولة الجميلة أيضاً أسعِد الناس تسعد.

الخلاصة:عندما تعجز الكلمات عن وصف الإحساس بلين، يصبح الصمت أجمل اللغات.

اليوم الثالث عشر

فلنخفف عن كاهل ذاكرتنا أموراً قد مرت

وليم شكسبير

لماذا تضغط عن عقلك وقلبك؟ لماذا ترهق نفسك بالتفكير في الماضي؟ هل يعود الماضي فنغيره كما نريد؟ قبل أن تفكر بما حدث في الماضي اسأل نفسك هذه الأسئلة، وأرح نفسك وفكرك، فمهما فكرت لن يعود الماضي، ومهما حاولت لن تغير ما حدث، كل ما يمكنك فعله هو صناعة بداية جديدة كما ترغب.

الخلاصة: لا تهدر طاقة عقلك بالتفكير في أحداث قد مضت ولن تعود.

اليوم الرابع عشر

لا أحذركم إلا من عدو واحد، وهو اليأس.

نجيب محفوظ

اليأس لا يساعد على الفشل فقط، هو يقتل أي نجاح، هو يهزمك من الداخل فلا يدع لك أي قدرة على التحدي أو العبور للأمام. فلا تدع اليأس يتسرب إلى قلبك، فهو يشبه سفينة تم ثقبها وتسرب الماء إليها حتى غرقت، قاوم اليأس بوضع أهداف محددة أمامك والعمل على اقتناص الفرص، وتحقيق الأهداف وتعرّف جيداً على عدوك حتى تستطيع هزيمته.

الخلاصة: لو تعرفت على عدوك جيداً سهل عليك هزيمته، ولكن كن متيقظاً دوماً له ولا تدعه يسيطر عليك.

اليوم الخامس عشر
إن الرجل الذي عقد النية على الفوز لا ينطق كلمة مستحيل

نابليون بونابرت

إذا قررت النجاح بأمر ما احذف كلمة مستحيل من قاموسك، فمع المستحيل لا يتحقق النجاح، فقط جرب طرقاً مختلفة للنجاح وستنجح ما دمت تؤمن بنفسك، فقط قرر ذلك.

الخلاصة: الفوز بالنجاح يتطلب قلب قوى، وروح مثابرة، وعقل مؤمن بقدراته، وإلى جانب ذلك حذف كلمة مستحيل.

اليوم السادس عشر

لا تنخدع بالبدايات، فالرياضيات بدأت بتلوين التفاح والموز.

كل البدايات جميلة ومشجعة، ولكن ليست كلها ممتعة أو مستمرة حتى النهاية. ما أجمل البدايات ولكن هل اخترنا الأشخاص التي تجعلنا نتحدى معها ولأجلها الصعاب في هذه الطريق؟ كل شيء يبدو في بدايته مذهلاً ولكن غالباً ما تكون الصورة المرسومة عكس الواقع، لذلك انتبه ولا تغتر فالرياضيات بدأت بالتلوين فقط، ثم وجدنا أنفسنا أمام مسائل حسابية معقده للغاية ومملة وغير مشوقة حتى.

الخلاصة: ركز جيداً في اختياراتك، فربما كانت فخاً صعب عليك الخروج منه، أو خرجت منه بخسائر كبيرة.

اليوم السابع عشر

لا تدع أحداً يرسم لك خرائط حياتك، فهناك من لا يحترم الحدود.

قرر أنت كل شيء في حياتك، لا تدع لأحد أن يقرر عنك مسار حياتك، ضع أنت حدودك، هواياتك قراراتك وأحلامك، فهناك من لا يعرف هذه الحدود أو يعترف بها من الأساس، كن كما أنت واحترم حقك في تقرير حياتك، شكلها طبيعتها وخطوطها الحمراء.

الخلاصة: حياتك ملك لك فشكلها كيفما أردت وخططت، ولا تدع لأحد السلطة عليها.

اليوم الثامن عشر

القلب المحب يسع الدنيا، والقلب الحقود يأكل صاحبه.

بيتهوفن

القلب الذي يتسع بالحب لا يمكن لأحد أن يكسره، فهو قلب قوى متسامح وشجاع، لا يشبه تلك القلوب التي تأكلها الأحقاد والضغائن، حافظ على قوة قلبك مهما كلفك الأمر فهو أثمن ما تملك، وأعلم أن الحقد بالفعل يستطيع تدمير العالم من حولك لكنه سيبدأ بتدميرك أنت فاحترس منه.

الخلاصة: لا تربي الحقد بداخلك فيكبر ولا تستطيع قتله فيقتلك.

اليوم التاسع عشر

انتبه لأفكارك عندما تكون وحيداً، وانتبه لكلامك عندما تكون مع الناس!

كثيراً ما تراودنا الأفكار، ولكن هل كل هذه الأفكار جيدة؟ بالطبع لا، لذلك يجب علينا الانتباه لها وانتقاء الجيد منها، والتركيز عليه وتدوينه على أرض الواقع، واجعل كلماتك تمر على عقلك قبل لسانك، فبعض الكلمات تزعج وبعضها يقتل، والقليل منها يحيي.

الخلاصة: أفكارك وكلماتك تعبر عنك، فاجعلها قوية وتمثلك بالفعل.

اليوم العشرون

لا تخف من خسارة أحد، كن خائفاً من خسارة نفسك في محاولة إرضاء شخص آخر

خليل جبران

ليست كل الخسائر تسمى خسائر، فهناك خسائر مع الوقت نجدها مكسباً، أما الخسارة الحقيقية فهي أن تخسر نفسك وأنت تحاول الحفاظ على العلاقات مع الآخرين. ليس الجميع يستحق العناء من أجله، ولن تستطيع أن تقدم شيئاً بعد خسارة نفسك، لذا حافظ عليها مهما كلفك الأمر ولو انتهى بك أن تكون وحدك، فأن تكون وحدك أفضل من أن تكون لا شيء.

الخلاصة: حافظ على نفسك ولا تكن ظلاً لأحد. كن أنت كما أنت وإلا خسرت العالم.

اليوم الحادي والعشرون

إذا تعرضت لإساءة، فلا تفكر في أقوى رد بل فكر في أفضل رد، الأخلاق السامية شيء رائع

جان جاك روسو

بالأخلاق نسمو ونرتقي، بها تعلو الهمم، فلا تهدر أخلاقك لأجل رد على بعض التفاهات أو الكلمات الساقطة، واجعل أخلاقك هي الرد الأقوى، فكل الكلمات تطفو على الوجه إلا الكمات الجيدة فهي تثبت في القاع بجانب اللآلئ والمرجان.

الخلاصة: استثمر أخلاقك في التعبير عن نفسك، فالأخلاق تدل على صاحبها.

اليوم الثاني والعشرون

قمة الغباء أن يعيش الإنسان حزيناً لأجل شخص يعيش بكل سعادة

نجيب محفوظ

إن ابتعد عنك أحدهم وقرر الرحيل، فدع له ذلك ولا تحزن وتهلك نفسك عليه، ومن الغباء أن تعيش حزيناً لأجله وهو مستمتع وسعيد بحياته. استمتع أنت أيضاً بحياتك وأترك الماضي خلفك، ودع الأحزان فالوقت الذي يمر لا يعود مرة أخرى، فحافظ على جميع لحظاتك واستمتع بها فهي لك اليوم، ولن تعود في الغد.

الخلاصة: دع من يرحل يرحل ومن يريد البقاء يبقى، ودع العالم من حولك وعش بسلام مع نفسك أولاً.

اليوم الثالث والعشرون

أحياناً القلوب تكون مبعثرة، لا تريد من يحبها، بل تريد من يفهم إحساسها!

هكذا نحن نفرح نحزن نشعر بالكثير من المشاعر، أحياناً تكون مختلطة، وأوقاتاً أخرى غير مفهومة، حينها لا نحتاج إلى من يحبنا، نحتاج من يتفهم تلك المشاعر ويتقبلها كما هي، من يتفهمها دون العناء عند الشرح أو الحاجة لتبرير ما نحن عليه، لأنها أشد أوقات ضعفنا وحاجتنا إلى أحد يفهم تلك المشاعر.

الخلاصة: حافظ على قلبٍ تفهمك وتقبلك كما أنت حينما كنت مبعثر.

اليوم الرابع والعشرون

التفكير الكثير سوف يدمر مزاجك، تنفس واترك كل شيء يذهب

بنجامين فرانكلين

لن تجني من التفكير الزائد غير التعب والقلق، سوف تهلك نفسك عمرك قلبك ونفسك، لن تحصد غير المتاعب ولن يضيع سوى عمرك، لذلك حينما تتراكم عليك الهموم والمشاكل وتجد التفكير وقد ضغط عليك تنفس بعمق وأغمض عينيك وتخيل وكأن كل شيء قد تغير للأفضل، ومن ثم غيّر نمط تفكيرك للأفضل، وهذا كفيل بأن يريحك ويغير مزاجك السيء.

الخلاصة: ما دام التفكير بالأحداث السابقة لن يغيرها ولن يجنى إلا المتاعب، فلنتوقف عنه.

اليوم الخامس والعشرون

كن كتوماً في تخطيطك، واضحاً في أفعالك

بنجامين فرانكلين

حافظ على مخططاتك لنفسك فاللصوص كثيرون، فكر وخطط وقرر بين ضلوعك، ولا تُظهر للعالم إلا الأفعال على أرض الواقع، حينها كن واضحاً وقل هذا عملي وذاك أنا، فهذا كفيل بأن يجعلك أقوى وأفضل وسابق الآخرين بخطوة على الأقل.

الخلاصة: حينما تظهر خططك للجميع فقديسبقوك بخطواتك وتظهر خططك وكأنها مقتبسة.

اليوم السادس والعشرون

العاري من الفضيلة لا يستره شيء

فرانكلين

تحلى بالفضيلة بين الناس، اجعلها على رأسك تاجاً تكن بين الناس ملكاً، وأعلم أن الفضيلة والأدب لو ذهبوا عنك لن تسترك كل ثياب العالم ولو كانت مرصعة بالذهب والألماس، بفضائلك تحيا بين الناس ولو كنت ميتاً ويخلد ذكرك، وتبقى في الأثر.

الخلاصة:أي ثوب بعد الفضيلة لا يستر، فحينما تسقط هي تتضح كل العيوب كوضوح الشمس الساطعة.

اليوم السابع العشرون

تمر العواصف بسلام على الأشجار التي تلين، وتقتلع التي تعاند

فرانكلين

كن ليناً حتى لا يستطيع أحدهم كسرك، واعلم أن لين القلوب هو ما يحييها إلى الأبد، وأن كل ليّن قوي وإن بدا للناس العكس، واعلم أن سر اختلافك هو لينك، إياك والعناد فهو مرض فتاك، تخل عن العناد واستخدم العقل والمنطق بدلاً عن التصلب والتشبث بالرأي، عش بسلام تحيا كريماً ويخلد ذكرك بين الناس.

الخلاصة: عن ابن مسعود قال: قال صلى الله عليه وسلم (ألا أخبركم بمن يحرم على النار، وبمن تحرم عليه النار؟ على كل هيّن ليّن قريب سهل).

اليوم الثامن والعشرون

الكسل يمر ببطء شديد
وسرعان ما يدركه الفقر

فرانكلين

أكبر عدو لك بعد الجهل هو الكسل، فهو يأكل من يومك ويومك يأكل من عمرك، وهكذا تمضي الأيام تلو الأخرى وكلها تتشابه، فلا أنت حافظت على ما لديك، ولا أنت تقدمت للأمام، ففي كل الأحوال سيدركك الفقر لأنه رفيق الكسل، فاحذرهم ولا تجعلهم رفقاء لدربك، وانظر بجد للأمام حتى تحقق مرادك.

الخلاصة: كما قال الأمام الشافعي(الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك)

اليوم التاسع والعشرون

لا يخشى الطائر انكسار الغصن الذي يقف عليه لأن ثقته ليست في الغصن بل في جناحيه

دينزل واشنطن

كن واثق الخطى، ثابت قوي وشجاع، اجعل ثقتك نابعة من داخلك، لا تترك لأحد المجال أن يزعزعها، لو لم يؤمن بك العالم أجمع كن مؤمناً بنفسك وقدراتك، كن على يقين بأنك تستطيع، حينها فعلاً ستصل وسيقف الجميع ينظرون إليك بفخر، ستجد الجميع وقد التفوا حولك، فالحياة لا تحب الفاشلين أو المترددين.

الخلاصة: ثق بنفسك كما العصفور، فهو لايملك سوى جناحين صغيرين ضعيفين ولكنه يثق بهما فلم يخذلوه، وأنت لديك الكثير من القدرات فلا تهدرها وثق بنفسك.

اليوم الثلاثون

من مراتب الغباء إطالة الندم
على شيء فات وانتهى

هل تعلم أن ما أنجزته بالأمس وما أخفقت به كان بسبب قدراتك وقتها؟ وأنك مهما فكرت وحاولت لم تكن لتصل لأكثر مما وصلت إليه، فلماذا تحاول أن تهدر وقتك وفكرك وعمرك بالتفكير فيما فات؟ الأولى بك أن تفكر كيف ستجتاز القادم حتى لا تحصل على نفس الشعور مجدداً. تعلم من الماضي وامض بعيداً عنه، لا تكترث له كثيراً، فقد مر بكل ما فيه، وها أنت اليوم تحيا، فأخبر يومك بأنك موجود.

الخلاصة: لا تندم على الماضي واسعلئلاتندم على المستقبل حينما يكون ماضياً فذاك هو الغباء

اليوم الحادي والثلاثون

اهتم بمن يهتم بك،
أما البقية فرّد التحية يكفي

أنزل الناس منازلهم فهناك رفاق، وهناك زملاء عمل، وهناك أحبة، وهناك معرفة طريق ومواصلة فقط، فضع كل واحد مكانه حتى لا تتعب نفسك، للحبيب مكانته وللصديق مكانته، وللرفاق مكانتهم، والباقي أهلا ومرحباً بكم وبابتسامة كبيرة ترد عليهم التحية، وهذا هو قدرهم وهذا كافٍ ليعلم كلٌ مكانه.

الخلاصة: لو استطعت ترتيب الأشخاص بطريقة صحيحة سيرتاح الجميع وستتخلص من سوء الظن.

يونيو

اليوم الأول

كن صبوراً.. الدروس التي تتعلمها اليوم ستفيدك غداً

إن لم تستطيع الصمود أمام عواصف ورياح الحياة فلن تبق طويلاً، لذلك حافظ على ثباتك وتجديد طاقتك، كي تقوى على الحياة. ولكن تعلم من أي درس تعطيك إياه، فالحياة لا تقدم الدروس بالمجان، واعلم أن درس اليوم سيفيدك غداً، وكل درس يمر بك يجعلك أقوى، يجعلك متيناً كجذع شجرة امتد في الأرض مئات السنين.. ترى هل تقتلعه الرياح مهما كانت قوية؟ كن مثله تعلم وتحمل وكن على قدر الاختبار الذي وضعت فيه، فالاختبارات لا تتكرر كما هي، بل في كل مرة تصبح أقوى من سابقتها.

الخلاصة: بالصبر تجتاز كل المواقف

اليوم الثاني

من لم يصنع السعادة لنفسه لن يصنعها له الآخرون

جورج برناردشو

أنت الشخص الوحيد صاحب القرار في هذا الأمر، متى ما قررت تكون سعيداً ستكون سعيداً بالفعل، ولكن دعني أسألك إن لم تستطيع تقديم السعادة لنفسك فكيف ستقدمها للآخرين؟السعادة الحقيقية تنبع من داخلك، لا يمكن أن تأتيك السعادة من الخارج إن كنت غير سعيد داخلياً، وبداية السعادة تكمن في الرضا فهل أنت راض؟ اصنع سعادتك بيدك وإن كان العالم من حولك مدمراً. حينما يمنحك الله يوماً جديداً لتحياه فقدّر هذه النعمة وأسعد يومك وكن صاحب بصمة فيه.

الخلاصة: قدم لنفسك السعادة حتى تسعد حقاً.

اليوم الثالث

نعيش في مجتمع غريب يهتمون بكلام الناس ولا يهتمون بمشاعر الناس

إن كان المجتمع وتصرفاته لا يناسب أبجديات الأخلاق، فليذهب المجتمع إلى الجحيم، تحلى بضمير حي، وقلب محب، وروح نقية، لا تدع الآخرين يلوثونك. قد تقول الكلمة لتظهرك في أعين الناس فتُحزن بها قلباً، وتُبكي عيناً وتكسر خاطراً، فانتبه لكلماتك، وراعي مشاعر الناس أكثر من كلامهم، والكلمة التي لا تستطيع قولها لنفسك لا تقولها للآخرين فهم ليسوا حجارة، وأعلم أن ما تقدمه يعود إليك.

الخلاصة: قال صلى الله عليه وسلم (الكلمة الطيبة صدقة)

اليوم الرابع

بين منطوق لم يقصد، ومقصود لم ينطق، تضيع الكثير من المحبة

تعني كلماتنا الكثير والكثير، وتخوننا أحياناً تلك الكلمات، فيُفهم ما لا نقصد، وبين هذا وذاك تُهدم المحبة والود، وينخرها سوء الظن حتى تسقط أرضاً، فهل وضحنا ما نقصد؟ وهل أحسنا الظن؟ وهل حافظنا على الحب والود؟ فلنراعي تلك الحقوق ونتخير الكلمات ونوضح ما نعنيه، فذاك أجمل بكثير.

الخلاصة: الأهم من المحبة هو كيف نحافظ عليها، فكيف ستحافظ على محبتك؟

اليوم الخامس

لا تجعل ثيابك أغلى شيء فيك،حتى لا تجد نفسك يوماً أرخص مما ترتدي

خليل جبران

اجعل لنفسك قيمة وسعر لا يقدر بكنوز الدنيا، لا تكن فارغاً من الداخل، حينما تتكلم اجعل الجميع يراك في رقي كلماتك، واجعل من صمتك حديثاً، كما قال أرسطو (تكلم حتى أراك). كن غالياً بصمتك بكلامك بحضورك وغيابك، لا تجعل الناس تنظر إليك على أنك نكرة لا يزينك ويبرزك سوى تلك الثياب غالية الثمن، لا تكن عارياً من الفكر.

الخلاصة: لم يخلقك الله ويميزك بالعقل عن سائر المخلوقات لتميزك الثياب وتكون أغلى ما فيك.

اليوم السادس

مأساتنا هي أننا نتزوج ولا نحب، نتكاثر ولا نربي، نبني ولا نتعلم، نصلي ولا نتقي، نعمل ولا نتقن.

قال صلى الله عليه وسلم (إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه) فمتى سنتقن أعمالنا؟ أنت مسؤول عما تفعله كله، إن كان زواجاً فلأهل بيتك عليك حق، وإن كان علماً فلطلابك حق، وإن كانت صلاة لنفسك أصلحها، وإن كان عملاً فأتقنه.. الإتقان باب البركة الأول، وسر النجاح الأكبر، فلا تكن أنت سبب مأساتك بسبب عدم إتقانك.

الخلاصة:أدى واجباتك على أكمل وجه حتى يكون لك الحق في السؤال عن حقوقك.

اليوم السابع

القوة ليست دائماً فيما نقول ونفعل، أحياناً تكون فيما نصمت عنه، فيما نتركه بإراداتنا، وفيما نتجاهله

نلسون مانديلا

لا تحتاج القوة دائماً إلى يد تضرب، بل تحتاج إلى عقل يفكر متى يصمت؟ متى يتكلم؟ متى يتجاهل؟ ومتى يترك؟ فيحدد كيف يستخدم قوته؟ وماذا يفعل؟والقوة الحقيقية تكمن في كيف نضبط مشاعرنا فلا تخرج عن الإطار المطلوب فنخسر الأشخاص من حولنا.

الخلاصة: إذا كانت قوتك في قوة معصمك فقط فراجع نفسك، فهذا تجبر وليس قوة.

اليوم الثامن

كل شيء يصبح جميلاً عندما نريد أن نراه جميلاً، نحن أسياد أفكارنا

تشي جيفارا

كل ما يلزمك أن تؤمن بذاتك وقدراتك، وأن تغير نظرتك للعالم من حولك، غيّر طريقة تفكيرك، غيّر نمطك المعتاد، تمرد على حالتك السلبية، ما إن تغير طريقة تفكيرك سيتغير مجتمعك المحيط بك، فكن سيد أفكارك وقائدها بدلاً من أن تقودك هي.

الخلاصة: كن جميلاً ترى الوجود جميلا، فقط تبسم ليبتسم لك العالم

اليوم التاسع

لا تحزن على شخص لم يعرف قدرك، فالأعمى لو لمس جوهرة لا يستطيع أن يثمنها.

إبراهيم الفقي

هل فكرت يوماً ماذا سيحدث لو أهدرت عمرك بالتفكير والحزن على شخص تركك؟ هو قرر الرحيل وذهب فماذا عنك؟ لماذا تهدر عمرك في العيش على ذكرياته والحزن عليه؟ اجعل لنفسك قانوناً: من أراد البقاء فمرحباً، ومن أراد الرحيل فليتفضل، لا تبتئس وتحزن، فقد تجد أشخاصاً أفضل بكثير، حينها ستدرك أن ذلك كان أفضل للجميع، فليست كل الأماكن تناسبنا، فكن مع من يناسبك.

الخلاصة:فكر بالقادم واجعله أجمل مما سبق

اليوم العاشر

ابدأبالضروري ثم انتقل إلى الممكن تجد نفسك فجأة تفعل المستحيل

فرانسيس بيكون

رتب دوماً أولوياتك كي تحققها جميعاً. عليك فقط أن تبدأ بما هو ضروري وملح أولاً ثم تتجه لما يليه، حينها فقط ستجد نفسك حققت قدراً هائلاً من أفكارك وطموحاتك في وقت قليل وبمجهود أقل، وحينها ستجد الوقت لتحقيق ما كنت تظنه مستحيلاً. ستجد نفسك تخبرك أنك تستطيع.. فقط رتب ونظم أفكارك ووقتك.

الخلاصة: إذا أردت النجاح عليك البدء، ولكن إذا أردت التميز عليك التنظيم.

اليوم الحادي عشر

حين تعثر على الجمال في قلبك، ستعثر عليه في كل قلب

جلال الدين الرومي

الجمال الحقيقي ينبع من داخلنا، يشع نوره ويسطع وينعكس على كل الأشياء الموجودة حولنا فنراه فيها، هذا الجمال هو ما يجعلنا نشعر بالسعادة، نشعر وكأن اليوم أشرق فقط من أجلنا. ابحث عن الجمال الموجود داخلك، واجعله يشرق ويسطع على الدنيا كلها، اجعله يضيء لك طريقك وتنفس الجمال ونقاءه

الخلاصة: ابحث عن الجمال في قلبك لتجعل كل القلوب تشرق به. كن جميلاً ترى الوجود جميلا

اليوم الثاني عشر

العتاب كالحب.. لا تعطيه لمن لا يستحق

خليل جبران

العتاب سلعة غالية، لا تقدمها للجميع، فقط قدمه لمن يستحقه، فهو مثل الحب، فهل تعطى كل الناس في قلبك نفس المكانة؟ العتاب هو فقط لمن نريد بقائهم معنا ويريدوننا، لمن نحتاج بقائهم معنا، أما غير ذلك فلا تعاتب أحداً ولا تبرر لأحد وامض في طريقك ولا تلتفت، كن لنفسك الروح التي تداوي والقلب الذي يحب والنفس التي تسمو.

الخلاصة: لا تهدر روحك في العتاب على أناس لم يريدوا فهمك أو محبتك كما ينبغي

اليوم الثالث عشر

خروج بعض الناس من حياتك ربما تكون رحمة من الله لا تدركها إلا مع الوقت!

محمد متولي الشعراوي

قد نحزن ونشعر بالسوء لفراق أشخاص كانوا علينا أغلى من روحنا، كانوا لنا الحياة، قدمنا لهم أغلى ما نملك فقط لنرى السعادة على وجوههم، فقدموا لنا في المقابل الأسى والخذلان، نظل نسأل لماذا فعلوا بنا هذا؟ لماذا خذلونا؟ لماذا قرروا الرحيل بعيداً عنا؟ ولكن هناك حكمة من كل أمر يحدث لنا، قد لا ترى الحكمة اليوم ولكنك ستعرفها حتماً عندما يحين الوقت، قد يعوضك الله بأشخاص أفضل لولا ابتعاد من كانوا بحياتك ما قابلت الأفضل، قد يتسبب رحيلهم في نضوج فكري أو عاطفي أو مادي لم تكن لتحصل عليه وأنت معهم، فاحمد الله على كل عقبات الحياة ففيها خير لم تره بعد.

الخلاصة: ضع لنفسك قاعدة عندما تفقد شيئاً: لو كان خيراً لبقى، ما دمت لم تظلم ولم تغدر.

اليوم الرابع عشر

لا أستطيع أن أعطيك وصفة النجاح ولكنني بالتأكيد أستطيع أن أعطيك وصفة الفشل: حاول إرضاء كل الناس طوال الوقت

هربرت بارياردسوب

إرضاء الناس غاية لا تدرك، ستظل تحاول ولكنك ستفشل في النهاية، فالناس لم تجتمع على الله، ولا الرسل، لم تجتمع على علم أو منفعة، فكيف تستطيع أنت أن ترضى كل الناس؟ ستظل تحاول ولكنك لن تجني إلا الخسارة والفشل، لذا كن نفسك وأرضِ الله عنك ولا تلفت للناس ورضاهم، فكل واحد يراك من منظوره ورؤيته الخاصة به فدعها له لأنها لا تعبر عنك

الخلاصة: إذا أردت النجاح لا تحاول إرضاء الناس ولا تلفت إليهم، فرضا الناس غاية لا تدرك

اليوم الخامس عشر

ابدأ صباحك بمن تحب، ليكون صباحك كما تحب

مثل فرنسي

كل يوم جديد تشرق عليك شمسه هو نعمه حباك الله إياها، فعامل هذه النعمة كما ينبغي، مع كل إشراقة جديدة أشرق أنت أيضاً، ولتكن إشراقتك كما تحب، قم ببداية يومك بعادة تحبها، أو شخص، أو عمل. افعل أكثر شيء تحبه في بداية يومك كي تزيد من جمال يومك، أما عني فأنا أبدأ يومي بذكر الله ثم النظر لأمي فبماذا تبدأ أنت يومك؟

الخلاصة: حينما تبتسم للحياة ستبتسم لك وعندما تعبس بوجهها ستدير لك ظهرها.. تبسم للوجود ترى الوجود جميلا

اليوم السادس عشر

إن كان لديك عائلة تحبك وبعض الأصدقاء الطيبين، وطعام على المائدة، وسقف فوق رأسك، فأنت أغنى مما تتصور.

زيج زيجلر

هناك الكثير من النعم تعودنا عليها وباتت أمراًطبيعياً بالنسبة لنا، فلم نعد نستمتع بها وأصبحنا نراها أمراً عادياً وطبيعياً، حتى أننا لم نعد نشعر بأهميتها إلا إذا فقدناها، فلنراجع أنفسنا في تلك النعم مرة أخرى لنستمتع بها كما في السابق. لديك أسرة يتمناها غيرك، لديك منزل وغيرك يأمل لو يملك غرفة أعلى سطح العقار، لديك أصدقاء بينما غيرك يعانى الوحدة، لديك طعام يكفي لشهر أو أكثر وغيرك لا يمتلك حتى وجبة، لديك صحة ونعم كثيرة وغيرك يتمنى نصفها حتى، راجع نفسك واستمتع بما لديك اليوم، تمنى الأفضل ولكن لا تنس ما لديك، فاحمد واشكر واستمتع

الخلاصة: لو شعرت بقدر وقيمة ما لديك من نعم لعشت أسعد الخلق، وأعلم أن واقعك العادي هو حلم لغيرك، فحافظ على نعمك بكثرة الحمد.

اليوم السابع عشر

جامل من يأتيك وقت فراغه، وقدّر من يأتيك وقت فراغك، وتمسك بمن يفرغ لك نفسه

يوهان جوته

البشر ثلاثة احفظهم جيداً، منهم من يأتي إليك لحاجته ووقت فراغه فجامله ولا ترده، ومنهم من يأتي إليك وقت فراغك فقدره واحترمه لأنه في الغالب أراد صداقتك، ومنهم من يفرغ نفسه لأجلك ليحافظ عليك ويكمل نفسه بك ويحتوي كل مشاعرك، فتمسك به جيداً فربما لا تكرره لك الحياة مرة أخرى.

الخلاصة: تعلم أن تعرف مكانتك عند الأشخاص لتستطيع أن تعطيهم أماكنهم الصحيحة

اليوم الثامن عشر

التقدم مستحيل بدون تغيير، وأولئك الذين لا يستطيعون تغيير عقولهم لا يستطيعون تغيير أي شيء

جورج برناردشو

إذا أردت التقدم للأمام فعليك بتغيير الطريق، وكل طريق تحتاج لتغييره تحتاج معه لتغيير الفكر، فالفكر هو الذي يقودك نحو القمة أو نحو الهاوية. أسمعت بقصة ذلك الفأر الذي وُضعت له قطعة من الجبن داخل متاهة فسلك الفأر الطريق إلى الجبن وحصل عليه ثم كررت معه تلك الحالة وسلك نفس الطريق مرة واثنان وثلاث فلم يحصل عليها، فقرر أن يسلك طريقاً آخر ويتبع حاسة الشم فوصل لقطعة الجبن، ونحن كذلك قد نسلك طرقاً فقط لأننا اعتدنا عليها، ولكن عندما نقرر الوصول للهدف سنغير كل الطرق وأولها التفكير.

الخلاصة: عندما تغير أفكارك سيتغير حالك

اليوم التاسع عشر

تقبل ماضيك دون ندم، تعامل مع حاضرك بثقة، واجه مستقبلك دون خوف

ديل كارنجي

الماضي لا يعود فتغير فيه، ونحسّن ما جعلنا نضيق به، فلماذا نأخذه معنا ليعكر صفو الحاضر ويسرق منا جمال المستقبل؟ كن في تعاملك مع الحاضر واثق الخطى حتى تنجز فيه وتستطيع أن تنظر إليه في المستقبل بفخر، فحاضر اليوم كان مستقبل الأمس وماضي الأمس كان الحاضر في وقت ما. لا تخف من الأشياء التي قد تواجهها في المستقبل فليست كل الأشياء كما تبدو، وخير دليل هو التجربة، كلما شعرت بالخوف من شيء أقبل عليه ولا تتردد، فقط كن حذراً وواجه.

الخلاصة: اقبل نفسك كما هي لتستطيع تقبل الماضي وعِش الحاضر والنجاح بالمستقبل

اليوم العشرون

بدلاً من إضاعة الوقت في جمع الأوراق المتطايرة، قم بإغلاق النافذة

فرانسيس بيكون

ننشغل بالأحداث ولا نبحث عن أسبابها، فنظل نعالج العرض ونترك السبب فيتكرر العرض مراراً كثيرة، هكذا حياتنا لو نظرنا إلى أصل كل أمر ولماذا سبب لنا المتاعب المتكررة، لذلك حاوط نفسك بمعرفة الأسباب وتعلم كيف تداويها لكي تغلق نوافذ المتاعب التي ترهقك وترهق قلبك وعقلك

الخلاصة: لو علمت أصل الأمر، سهل عليك الحل

اليوم الحادي والعشرون

طالما أنك تسير وتتحرك ستتعرض للنقد، لأنك ببساطة تسبب القلق للجهلة والكسالى

إبراهيم الفقي

لا تنظر لما يقال من حولك، فهل رأيت يوماً ما أحدهم فاز بالسباق وهو ينظر خلفه، تحرك وانجز آمالك وأحلامك، واعلم أن الناجحين وحدهم من تكون عليهم العين، فالكسالى لا يريدون رؤية الناجين حتى لا يشعروا بالفشل، يريدونك مثلهم فهل تقبل ذلك؟ هل تريد أن تصبح مثلهم بلا هواية وبلا هدف أو معنى؟

الخلاصة: دع الشامتين والحاقدين والكسالى، وامض ولو وحدك حتى تصل لهدفك أنت لا أهدافهم هم.

اليوم الثاني والعشرون

الجميع يحاولون أن يكونوا مختلفين ومميزين، فكن أنت شخصاً عادياً وبسيطاً لتكون المختلف عنهم

أوشو

التميز ليس أن تكون مميزاً في كل شيء، يمكنك أن تتميز ببساطتك، ببساطة روحك، بابتسامتك، فقط لأنك عادي، لا تتصنع التصرفات، أو حركات جسمك وتعبيرات وجهك، البساطة هي أكثر شيء يميز الناس، فتفرد ببساطة روحك، تعامل مع الناس بفطرتك وعلى طبيعتك، كن أنت لترضى عن نفسك، كن أنت واجعل نورك يشع من داخلك، كن عفوياً ولا تتصنع الأشياء، واعلم أنه ألا تفعل أمراً أفضل من أن تتصنعه.

الخلاصة: التميز والتفرد الحقيقي يكمن في البساطة في كل شيء، لذا حافظ عليهم تدخل القلوب وتدخلها.

اليوم الثالث والعشرون

كن في حرب مع عيوبك، وفى سلام مع جيرانك، ودع كل عام جديد يجد أنك إنسان جديد

بنجامين فرانكلين

أحياناً كثيرة نحتاج إلى تسليط الضوء على أنفسنا، لنرى كل خلل وعيب أصابها فنعرف كيف نعالجه، ودوماً نحتاج للسلام النفسي، ولكي نحققه لابد لنا من السلام. يكفيك رد التحية والابتسامة في وجوه الناس لتحيا بينهم بسلام، ولكن إياك أن يشغلك الناس عن تحقيق هدفك وسمو نفسك، اجعل كل يوم يأتي عليك يرى بك شخصاً جديداً محباً للحياة متفائلاً بالخير لديه أمنيات كثيرة يود تحقيقها، فهذه الأيام ستكون لك الأعوام فأحذر أن تضيعها، اغتنم وقتك جيداً فلن يعود.

الخلاصة: قدم لنفسك أجمل ما تملك وضع بصمتك في الحياة قبل رحيلك منها

اليوم الرابع والعشرون

القيادة ليست إعطاء الأوامر فقط، بل أن تكون القدوة أولاً

إذا أردت أن تكون قائداً فعليك تعلم مهارات القيادة، وأولها القدوة،كن قائداً بأسلوبك ودعمك وتعاملك، كن حازماً في قراراتك ولكن لا تكن قاسي القلب، تعامل بعطف وجد، كن قائداً بما يميز قيادتك، تعلم أن تتفرد بأسلوبك في القيادة، واجعل مرؤوسيك يطيعوا الأوامر حباً بك ليس خوفاً منك

الخلاصة: القيادة فن ومن فنونها القدوة، فكن تلك القدوة أولاً يأتيك الباقي تباعاً.

اليوم الخامس والعشرون

شئت أم أبيت في نهاية الأمر عليك أن تعيش

أنطون تشيخوف

إن كان عليك أن تعيش فلم لا تعيش بطريقة صحيحة؟ لم لا تضع لنفسك أملاً وهدفاً تعيش به؟ لم لا تغير الواقع الذي لا يرضيك؟ جرب أن تتعلم كيف تنمي قدراتك؟ كيف تحقق ذاتك؟ كيف تسعد نفسك؟ لو استطعت أن تصل لأجوبة لتلك الأسئلة ستعيش كما تستحق ومثلما تريد، ليس عليك أن تتأقلم مع واقع ترفضه ولكن عليك تغييره.

الخلاصة: إن كان عليك أن تعيش فعش بحرية وكرامة وآمال كي تسعد في طريقك

اليوم السادس والعشرون

قبل أن تستلم فكر لماذا تماسكت كل هذه المدة!

يأتي علينا وقت ونشعر أننا نعجز عن التقدم، نريد أن نستسلم، حتى أنا مر بي هذا الوقت، وأنا أكتب كتابي هذا. لدي الكثير من المتاعب، ولكنى سرعان ما تداركت نفسي هل صمدت كل ذلك الوقت لأتوقف اليوم؟فاستجمعت نفسي واستمريت، لذا عليك أن تسأل نفسك لماذا تريد الاستسلام؟ وهل ذلك هو الحل؟ اجعل لنفسك أهدافاً تمنعك عن الاستسلام والتوقف وستجد الكثير.

الخلاصة: لا تفعل شيئاً بلا سبب وضع لنفسك هدفاً واستمر كي تحقق الرضا عن ذاتك في تلك الرحلة.

اليوم السابع والعشرون

من لا يجد في نفسه الشجاعة الكافية للمخاطرة، لن يحقق شيئاً في حياته

محمد على كلاي

إن كنت تمتلك الشجاعة ستحقق كل ما ترنو إليه نفسك، فقط الشجاعة وحدها هي ما تجعلك تمتلك مقومات الإقدام على المواجهة والمخاطرة، من لم يخاطر لن يحقق شيئاً، فقط تعلم كيف تكون شجاعاً، كيف تخاطر وتحقق إنجازات، كيف تضع لنفسك خططاً وأهدافًا. كن شجاعاً وأقبل على الحياة بقلبك وعقلك.

الخلاصة: أول مقومات النجاح هي الشجاعة، فكن شجاعاً

اليوم الثامن والعشرون

ليس عليك أن تحكم على الكتاب من غلافه

لا تتسرع بالحكم على الناس فقط من خلال هيئتهم، أو ملابسهم، أو شهاداتهم، إن أردت أن تحكم على شيء ما أو شخص ما عليك أن تقرأه أولاً. تعرف عليه من الداخل فربما كان أعظم مما تظن، أو أقل مما تتخيل، تعرف عليه من خلال صفحاته ليكون حكمك عادلاً .

الخلاصة: لا تكتفِ بالغلاف لتضع حكمك، قم أولاً بتقليب الصفحات

اليوم التاسع والعشرون

عندما تقرر أن تبدأ الرحلة
سيظهر لك الطريق!

لن تصل لشيء ما دمت لم تحدد الوجهة، هل ركبت يوماً ما مواصلة ولم تخبر السائق إلى أين ستذهب؟ إن لم يكن لديك وجهة وطريق خاص بك فستظل تابعاً للقطيع تذهب أينما ذهبوا، فكن صاحب وجهة خاصة بك.. قرر أن تبدأ رحلتك أنت، حينها فقط ستجد الطريق وستحصل على كل ما تريد

الخلاصة: ضع عينيك على الهدف وحدد رحلتك لتعرف طريقك

اليوم الثلاثون

الوقت الذي يضيع لا يمكن تعويضه مجدداً

بنجامين فرانكلين

الوقت هو عمرك ورأس مالك في الحياة، وهو أعظم نعمة في الحياة، وكل يوم يمضي من عمرك يقربك من أجلك ونهايتك. قال الحسن البصري رحمه الله (يا ابن أدم إنما أنت أيام.. كلما ذهب يوم ذهب بعضك) فهذه إشارة إلى قصر العمر مهما طال لأن كل يوم يمضي يأخذ من عمرك، والعاقل من يغتنم الوقت فيما يرضي الله، ويحقق لنفسه السعادة في الدارين، والوقت هو نعمة من الله لك فلا تجعله نقمه عليك، وتعلم إدارة الوقت وكيفية استثماره بشكل جيد، وحاول تقليل الوقت الضائع بلا فائدة، فهذا سيطور منك أنت في النهاية.

الخلاصة: الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك

يوليو

اليوم الأول

من يهزم رغباته أشجع ممن يهزم أعداءه، لأن أصعب انتصار هو الإنتصار على الذات

أرسطو

هزيمة النفس والشهوات هي أكبر نجاح يمكنك تحقيقه، وإذا استطعت أن تسيطر على غرائزك ورغباتك فأنت أقوى مما تتخيل، فالنفس التي تقود صاحبها تودي به إلى الهلاك، أما النفس التي يقودها صاحبها يعلو بها إلى القمم، ومن يستطيع هزيمة رغباته يهزم أي عدو بكل سهولة، فحافظ على ضميرك أمام رغباتك واجعله ينتصر عليها.

الخلاصة: روّض نفسك على طاعتك واكبح لجامها، فالنفس إن تمكنت منك ألجمتك النار، وإن تمكنت منها أسكنتها الجنة.

توقع الأفضل واستعد للأسوأ، ثم تقبل ما يأتيك وقل الحمد لله

إبراهيم الفقي

عليك أن تكون إيجابياً دوماً حتى تستطيع التغلب على مشاق الحياة، وتفكر بشكل سليم، وحتى تستطيع النجاح، لكن مع ذلك توقع حدوث خلل أو مشكلة ما أثناء طريقك للنجاح، فتوقعك للأسوأ سيعطيك فرصة أكبر للنجاح ويجعل لديك الكثير من الحلول ويكون عندك اليقظة للمشاق. في حال كنت متفائلاً ومستعداً لتقبل كل الأقدار، فقد فعلت ما عليك فعله وقدر ربك لك الخير، فقل الحمد لله راضياً صابراً شاكراً لكل ما يأتيك من عند الله.

الخلاصة: تقبلك لأقدار الله نعمة كبرى لا تهدرها، وأحسن الظن بالله، فقد قال أنا عند ظن عبدي بي فليظن ما شاء

اليوم الثالث

لا أحد يحتكر النجاح لنفسه، النجاح ملك لمن يدفع الثمن

أوريسون سويت

النجاح ملك لمن سعى إليه، هو ليس حكراً لأحد، فقط من سعى واجتهد وجد في ذلك. للنجاح ثمن، وثمنه هو العمل عليه والسعي بجد، والتخطيط والمثابرة، والتضحية ببعض المتع من أجل توفير الوقت لتحقيق ذاك النجاح، فقط خطط واجتهد واسعَ وستجد النجاح حليفك ورفيق دربك

الخلاصة: من جد وجد ومن زرع حصد، والنجاح هو ثمرة الجد والتعب

اليوم الرابع

من مهلكات النفس تعلقك بمن لا يستحقك

التعلق لا يسبب سوى المتاعب، فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم (أحبب حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وأبغض بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما) فتعلقك بالناس لا يسبب لك سوى الخوف والقلق من الفراق لأي سبب وبهذا تجنى خراب تلك العلاقة بسبب القلق المستمر، لذا احرص على الاعتدال، فما بالك إن كان التعلق بشخص لا يستحق من الأساس، وقتها تكون المتاعب والآلام نصيبك وتكون أهلكت نفسك بذاك التعلق

الخلاصة: اعتدل مع الناس ولا تجعل التعلق يهلك نفسك وروحك فتخسر نفسك قبل الآخرين

اليوم الخامس

كيف يمكن للبذرة أن تصدق أن هناك شجرة ضخمة مخبأةداخلها؟! ما تبحث عنه موجود داخلك

شمس التبريزي

ابحث داخلك وآمن بذاتك لتعثر عليها، كل نجاح حققته كان لأنك آمنت بذاتك، فقط آمن بالشخص الموجود داخلك وبقدراتك الخاصة بك أنت وحدك وستجد نفسك تبلغك أنك حققت النجاح وأنك موجود أعلى القمة لترى العالم من هناك. فقط كن مؤمناً بذاتك وطموحاتك وآمالك وأهدافك واسعَ لتحقيقها

الخلاصة: أنت ما تؤمن به، فكن مؤمناً بنفسك.

اليوم السادس

بالعلم تجذب العقول
وبالأخلاق تجذب القلوب

مصطفى نور الدين

بالعلم ترتقي ويرتفع شأنك، وتصير بين المتحدثين قدوة وعلامة وصاحب رأي، يصبح لك دليلاً يدل عليك ومقام يناديك، فيستمع لك الجميع لأنك صاحب علم فتأسر العقول وتجذبها بعلمك، أما القلوب فلا يجذبها إلا الأخلاق الحسنة والسيرة العطرة، فكلما كانت أخلاقك راقية كلما تقرب منك الناس وألفتك القلوب ومن تألفه القلوب يسهل عليه أن يكون صاحب كلمة وسيرة، فالقلوب تأسرها الكلمة الطيبة والابتسامة الصادقة والقلب اللين

الخلاصة: إن أردت العقول فعليك بالعلم، وإن أردت القلوب فعليك بالأخلاق، وإن أتقنتهما معاً تأسر القلوب والعقول وتكون سيد القوم

اليوم السابع

الاحترام لا يكلف شيئاً، لكنه يعني الكثير

وليم شكسبير

أرأيت لو عاملت الناس كما يعاملوك، فتعامل هذا بحقد وذاك بخبث، وهؤلاء بكذب وبشاعة، وكل واحد بصفته لاجتمعت فيك الخصال المتفرقة في الناس ولأصبحت أسوأهم على الإطلاق، ولكن الاحترام لا يكلفك شيئاً. الترفع عن الرد عندما تجد أنه سيأخذك إلى القاع لن يكلفك شيئاً، ولكنه سيرفع قدرك ويعلي شأنك. بالاحترام ترتقي وترتفع، فإن كان الناس جميعاً سيئون لا تصبح مثلهم وكن الأفضل باحترامك وعفوك وتحكمك بغضبك

الخلاصة:الاحترام يعنى الكثير ولا يقدر عليه سوى القوي، فهولا يكلف شيئاً ولكن يبقى أثره في النفوس. بالاحترام ترتقي وترتفع

اليوم الثامن

كن كبيراً بعين نفسك
ولا تهتم أبداً لنظرة الآخرين

لا يهم ماذا يراك الناس، المهم ما ترى نفسك عليه، فأنت أكثر شخص يعرفك. لا تهتم بنظرة الناس، فهي من أحكامهم ورؤيتهم هم وليست من واقعك أنت، لذا لا تبتئس ولا تهتم لنظرتهم وكن كبيراً بعين نفسك، فقد كرمك الله وجعلك أعظم مخلوق، لم يخلقك الله لتؤثر بك نظرة الناس، فكن كذلك أنت أعظم إنسان ومخلوق

الخلاصة: كن مرآة نفسك وقيّم نفسك بنفسك وكن كبيراً وعظيماً بعين نفسك، فأنت حيث أقمت نفسك لا حيث أقامك الناس

اليوم التاسع

المستقبل ملك لأولئك الذين يؤمنون بجمال أحلامهم

إذا كنت تؤمن بجمال أحلامك، وحقك فيها، فستجد المستقبل يناديك، وسترى الحظ يحالفك، وستبصر الكون حولك يخبرك عن لذة الوصول، وجمال النجاح، وأصحاب الهمم. ستجد الكون يدعمك وستجد نفسك لا تبصر سوى جمال المستقبل بتلك الأحلام، واعلم أن كل نجاح كان مجرد حلم رباه صاحبه حتى صار الجميع يبصره.. ادعم أحلامك وكن جديراً بها

الخلاصة:اصنع مجدك ومستقبلك من إيمانك بأحلامك الجميلة

اليوم العاشر

التعامل معي سهل جداً، أعطني احتراما أعطيك ما هو أكثر

هنرى فورد

تعود مع الناس أن تكون سهلاً ليناً، من يعطيك الاحترام قدم له الاحترام ومعه التقدير هدية، كن كريم العطاء واسع السخاء، راقي الفكر، بشوش الوجه، جميل الطلة، وليكن مبدأك السلام والأدب. قدم الحب والخير للجميع ولكن ميّز من يقدم لك الاحترام بما هو أكثر

الخلاصة: المحترمون في ذاك الزمن يستحقون التمييز في العطاء

اليوم الحادي عشر

الخوف لا يمنع الموت، ولكن يمنع الحياة

نجيب محفوظ

هل رأيت يوماً خائفاً سعيداً ومستمتعاً بيومه؟ هل رأيت خائفاً ينجز عمله؟ هل رأيت خائفاً يفكر بشكل جيد؟ الخوف يسلب منك كل شيء حتى الحرية، في النهاية خوفك لن يمنع موتك ولكنه يقتل حياتك، يجعلك تعيش داخله هو فقط، لذا تحرر من مخاوفك بالإقبال عليها مع الحذر وستجد أنها فقط أوهام وليست واقعاً، أوهام نسجتها داخل عقلك وربطتها حول عنقك فتحرر منها

الخلاصة: إذا أردت أن تحيا سعيداً وتقبل على الحياة أقتل الخوف قبل أن يقتلك ويقتلع منك الحياة

اليوم الثاني عشر

لم أخجل من خيباتي يوماً طالما أضافت لحياتي مزيداً من الدروس

عزيز رافد

يخفى بعضنا خيباته في بعض الناس والمواقف خجلا منها، لماذا تخجل يا صديقي ألم تتعلم منها؟ ألم تأخذ منها درساً وعظة؟ ألم تنفعك اليوم في تغيير ولو جزء من تفكيرك؟ إن كانت تلك الخيبات أضافت لك شيئاً فلا تخجل وأعترف بها، بل وامتن لها لأنها علمتك أشياء لم تكن لتتعلمها لولاها، وأنا قبلك مررت بخيبات عدة بالماضي كنت أخفيها داخلي. ولكن حين أدركت أني تعلمت منها أجمل الدروس، وصرت أقوى بسببها أصبحت أعترف بها وأمتن لها، ولا أبالي بما يقوله الناس، ها أنا أقوى وهذا هو ما يشغلني، كن كذلك ولا تجعل خيبات الماضي عبئاً.

الخلاصة: امتن واشكر تلك الخيبات التي جعلتك أقوى وأصلب من ذي قبل، تلك التي صنعت منك شخصاً ناضجاً وشجاعاً وناجحاً.

اليوم الثالث عشر
أنا أتقبل النقد

كن مرناً وتقبل النقد لتطور من ذاتك، وأعلم أن منتقديك نوعان، الأول محب يريد أن يراك أفضل على الدوام، فتقبل نقده بحب وكن أفضل لأجل نفسك ثم لأجله فهو يرى نفسه فيك فلا تخذله؛ والثاني ينتقدك لأنه حاقد عليك يريد أن يحبطك، فتقبل نقده مع ابتسامة عميقة وقدم له الشكر واجعله يرى أنك أفضل على الدوام، وطور من ذاتك حتى لا تعطيه الفرصة للشماتة، تقبل النقد من المحب والحاقد وكن لنفسك مرآة تكن أفضل البشر

الخلاصة: تقبلك للنقد أول خطوة لقتل الكبرياء والأنا، وبذلك تحقق النجاح والحب معاً

اليوم الرابع عشر

قبل أن تقرر أنك مريض بالاكتئاب والإحباط، تأكد أنك لم تكن محاطاً بالأغبياء!

سيغموند فرويد

وجود الأغبياء حولك لن يفيدك بشيء، بل سيؤثر عليك بالسلب، هؤلاء الأغبياء سيعطونك من طاقتهم السلبية، يجعلونك محبطاً، مكتئباً، مريضاً بالخوف والحزن، لذا قبل أن تقول إنك مكتئب ومهموم تأكد أن قائمة أصدقائك لا يوجد بها هؤلاء الأغبياء، وأعلم أنك إن تخلصت منهم لن تشعر بالإحباط والاكتئاب

الخلاصة: أكبر لعنة يمكن أن تحل بك هي صحبة الأغبياء، فالصديق يأخذ من طباع أصدقائه والمحيطين به

اليوم الخامس عشر

من مميزات مجتمعنا، أنك تسمع عن نفسك قصة أنت لا تعرفها!

اشتهر مجتمعنا على مر العصور بنسج القصص، وإضافة بعض البهارات إلى بعض المواقف، حتى أنك قد تسمع عن روايتك وقصتك مواقف أنت لا تعرفها ولم تعشها، حتى قصص التاريخ تمت إضافة بعض الروايات الخاطئة عليها في الدراما لتجذب الناس وتشوقهم، لذا لا تصدق كل ما يقال لك واكتفِ بما تراه أو تسمعه من صاحب القصة. اكتفِ بالوقائع والدلائل حتى لا تقع في فخ الشائعات المليء بالقصص والروايات

الخلاصة: تحرى الحقائق، فليس كل الأشخاص صادقون في قصصهم

اليوم السادس عشر

معنى أحبك.. أن أميزك عن الجميع، حديثاً، شعوراً، واهتماما

نزار قباني

الحب سلعة غالية الثمن فقدمه لمن يستحق، ولكن حينما أقدم لك الاهتمام، الحديث، والوقت، فهذا يعنى أنى أميزك عن الجميع، فقدر ذلك الحب، واهتم به، ولا تتركه يتلاشى بعدم اكتراثك له، فالحب أفعال وهذه هي أفعالي فيه

الخلاصة: الحب الحقيقي يظهر في الأفعال، أما الكلام فالجميع بارعون فيه

اليوم السابع عشر

لا تحكم على شخص، وأنت لا تعيش ظروفه

الحكم على الناس وتصرفاتهم دون معرفة مبرراتهم حكم جائر، وغير منطقي. إن كنت لا تعيش ظروف ذلك الشخص لا تحكم عليه من واقعك أنت، فلكلٍ ظروفه، واقعه، وحياته، ومبرراته. لا تنظر ولا تنتقد وأنت لا تشعر بما يدور بداخل هذا الشخص، لا تحاول الحكم على الأمور من ظاهرها ولكن انصت واستمع، فلكل شخص دافع وسر لا تعلمه أنت

الخلاصة: قبل أن تحكم على شخص ضع نفسك مكانه وعش ظروفه ثم قل ما تشاء

اليوم الثامن عشر

من غضب منك ولم يفعل فيك شراً اختره صاحباً.. فإن الغضب يفضح طينة البشر!

هناك من إذا غضب منك فضح سرك، وهتك سترك، وتكلم بما ليس فيك، وهناك من إذا غضب منك صاحب عدوك، وهناك من إذا غضب منك توارى عنك حتى يهدأ دون أن يفعل لك أي شر، أو مكروه، فأختاره صديقاً، فمعدنه أصيل. الغضب يفضح طينة البشر ومعادنهم، فاختر أخلاء قلبك بعناية وتأنٍ.

الخلاصة: اختر خليل قلبك بحكمة، فليست كل القلوب بالقلوب تليق، من إذا ضاق منك ستر عن الورى كل العيوب.

اليوم التاسع عشر

يجب أن تمنع ثلاثة من التحكم في حياتك: المال، الناس، والذكريات السيئة!

وليام شكسبير

تحكم أنت بكل الأمور الموجودة لديك حتى تسعد وتستمع بها، لو تركت لتلك الأمور السلطة عليك والتحكم بك ستكون أسيرها، فالمال إن تحكم بك ستكون كل حساباتك بالمال وستخسر من حولك، والناس لو تحكموا لن يكون لعقلك داعٍ، ولا وظيفة، وستكون كعرائس الماريونيت تحركك أيادي الناس وتتداولك فيما بينها، أما الذكريات السيئة فتلك التي تُهلك نفسك وتذهب معك أينما ذهبت فتكدر صفوك وتقتل سعادتك وتكون همك الذي يخنقنك طوال الوقت. لذا لا تجعل لأي منهم سلطة عليك وأعطهم قدرهم فقط وأعلم أنهم وسيلة لجعلك أفضل ليس إلا.

الخلاصة: ما فائدة العقل إن تركنا أنفسنا لتلك الأشياء تتحكم بنا ولم نستطيع السيطرة عليها؟

اليوم العشرون

لسنوات انتظرت أن تتغير حياتي، لكني الآن عرفت أنها تنتظر مني أن أتغير

فابيو فولو

عندما كانت تعتريني الأحزان كنت أسأل متى تذهب وترحل عني؟ عندما كنت أبكي لتلك الأمور كنت أسأل متى تجف تلك الدموع؟ متى تأتي البهجة وتسكن قلبي؟ دائماً ما كانت تراودني تلك الأسئلة وأكثر ولم أكن أجد لها حلاً، حتى ذلك اليوم الذي قابلت به من هم أسوأ منى حالاً يضحكون وكأن الحياة لم تصبهم بالأوجاع، فسألت نفسي لماذا وما الفارق بيننا؟ حتى وجدت الإجابة داخلي، العيب في ليس إلا، أنا من تشبث بالأحزان وأسكنها داخله، أنا من جلس يندب حاله، عندها قررت أن أتغير وأن أجعل البسمة عنواني. وجدت البسمة مرسومة على وجهي وكأنها كانت تنتظر مني الدعوة فلبتها سريعاً، لذا تغير أنت تتغير حولك كل الظروف، فقط ابدأ ولا تقل كيف، قرر، استعد وانطلق، وستجد البسمة والنجاح والتغيير والكون كله معك

الخلاصة: إن أردت شيئاً فعليك به، تغير أنت ليتغير الكون، فما الكون إلا أنا وأنت وهُم.

اليوم الحادي والعشرون

لا تخش آراء الآخرين
فهي أفكارهم وليس واقعك

تشارلي تشابلن

آراء الآخرين هي من أفكارهم هم، من تقييمهم الشخصي، لذا خذ الجيد منها فقط، أما السيء فأجله حجارة تحت قدميك ترتفع بها إلى الأعلى، ليراك الجميع في القمة وتراهم أنت من عليها. واقعك أنت فقط من يبنيه ويشيده، فكن ذاك القصر الذي يبهر الجميع، وهذا القمر الذي يشع ضوءاً ولا يؤثر به نظرات الحاقدين.

الخلاصة: اصنع مجدك من إيمانك بذاتك وقدراتك لا من خلال آراء وأفكار الناس، فهذا سيجعله مختلفاً وأجمل.

اليوم الثاني والعشرون

أبق عينيك على النور، لتعبر كل هذا الظلام

جلال الدين الرومي

لو أدركت قيمة النور الموجودة داخلك، وأبقيتها نصب عينيك لاستطعت أن تعبر بها كل الظلام الموجود حولك، فقط انظر للنور داخلك واجعله يشع وينير لك الطريق ثم اتبعه وستصل إلى القمة، لا تجعل الظلام حولك يزيغ عينيك عن ذاك النور أو يطفئه، بل اجعل نورك ينير كل الظلام وامض قدماً إلى الأمام

الخلاصة: اتبع ذاك النور الموجود داخلك ولن تندم

اليوم الثالث والعشرون

ليس عليك أن ترد الجميل
ولكن كن أرقى من أن تنكره

توماس سكوت

حينما أسديك معروفاً فأنا لا أنتظر منك أن ترده ذات يوم، ولكنى أنتظر أن تقدره، فكن أرقى من أن تنكره فتجعلني أحزن أنك لم تكن أهله، ظني فيك جميل لا تخيبه، وإن قدمت لي جميلاً ذات يوماً فسترى ماذا أفعل، سأنشره بين الناس،وأمتن لك به، فتلك أخلاقي أن أقدر كل جميل، ولأني أحبك لا أنتظر منك سوى التقدير .

الخلاصة: تقدير الجميل ومشاعر الامتنان أخلاق رفيعة لايتحلى بها سوى الأوفياء والأنقياء

اليوم الرابع والعشرون

النجاح هو أن تنهض
أكثر من عدد مرات سقوطك

أوليفر غولد سميث

ألا أخبرك يا صديقي عن الناجح الحقيقي؟ هو ذاك الذي كلما سقط نهض من جديد، ولكن بصورة أقوى. هل تعلم قصة العاطل الذي تقدم لشغل وظيفة منظف مراحيض في شركة ما وأخذ موعداً لمقابلة المدير الذي قبِل توظيفه وطلب بريده الإلكتروني لإرسال عقد العمل والشروط، فرد العامل أنه لا يملك بريداً إلكترونياً ولا يملك جهاز كمبيوتر، فأجابه المدير: إن لم يكن لديك بريداً إلكترونياً فأنت غير موجود ولا تستطيع العمل معنا. لم يستسلم ذلك العامل وخرج، وبطريقه اشترى بكل ما يملك فراولة وكان يملك عشر دولارات فقط، ثم قام بطرق الأبواب ليبيعها وفى نهاية اليوم وجد نفسه قد ربح عشرون دولاراً، فبدأ بتكرار العملية يوماً تلو الآخر مع مضاعفة الكمية، ثم قام بشراء درجة لتساعده على العمل ثم شاحنة ثم أصبح يملك مصنعاً صغيراً، وبعد خمس سنوات أصبح صاحب أكبر مخزن للمواد الغذائية. بدأ الرجل يفكر بالمستقبل وقرر أن يؤمن الشركة عند أكبر شركات التأمين، وفى مقابلة مع موظف التأمين طُلب منه بريده الإلكتروني لإرسال عقد التأمين فقال أنه لو كان يملك بريداً إلكترونياً وكمبيوتر بالمنزل لصار عامل تنظيف

مراحيض،وأن هذا هو سبب نجاحه. فقط هو قرر استغلال ما لديه من قدرات لتحقيق النجاح ولم يستسلم ويجلس بالمنزل بحجة أنه لا يملك بريداً إلكترونياً وجهاز كمبيوتر. استغل ما لديك من قدرات، وكلما تعثرت انهض من جديد واجعل عدد مرات نهوضك أكثر من سقوطك

الخلاصة: فكر كيف تحقق النجاح في كل مرة تسقط فيها

اليوم الخامس والعشرون

النوم باكراً خير سبيل للصحة، الثراء، والحكمة

بنجامين فرانكلين

اهتم بعدد ساعات النوم المناسبة والكافية، لتحافظ على صحة وسلامة عقلك وبدنك، مع الاهتمام بوقتها المناسب حتى تعطى فائدتها، ولعلنا نذكر هنا قوله تعالى (وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا (١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا (١١)} [النبأ)أي جعلنا الليل للراحة والسكينة والهدوء، والنهار للعمل والكد، ولو حافظت على ذلك لأنتج عقلك أفكار بشكل أفضل بكثير مما أنت عليه الآن، ولعشت بشكل أفضل، وبذلك ستحصل على الراحة، الصحة، المال، الحكمة، والشهرة

الخلاصة: لو نظمت نومك بالشكل المطلوب لوصلت إلى أعلى القمم بجهد أقل ووقت أقل وصحة أفضل

اليوم السادس والعشرون

إذا نصحتني على انفراد فقد نصحتني، وإذا نصحتني أمام الناس فقد فضحتني!

الإمام الشافعي

للنصيحة أسلوب وشروط، علمنا إيها القرآن الكريم عندما قال تعالى لنبيه الكريم محمد صلى الله عليه وسلم (**وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ[آل عمران]**) وهذا كان للحبيب لين القلب واسع الخلق وهذا كان في الدعوة، فلك أن تتخيل وأنت تنصح أحدهم بلسان الناصح الذي لا يخطئ هل سيستجيب لك؟ فما بالك لو كنت تلك النصيحة أمام الناس! لا تفضح أحداً بنصيحتك، اختزنها لنفسك أو قدمها كما ينبغي، غلفها بالحب والستر والصبر تكن أجمل ما يكون وتعطى أفضل الثمار.

الخلاصة:لا أحتاج منك النصيحة بقدر ما أحتاج الأسلوب الذي تقدمها به

اليوم السابع والعشرون

ظروف البشر مدفونة في أعماقهم، فإن لم تعرفها فأكرمهم بحسن الظن

د مصطفى محمود

عامل الناس بحاضرهم لا بماضيهم، وعلى قدر عقولهم لا أعمارهم، وإن لم تكن تعرف ما يدور بحياتهم وما هي مبرراتهم، فلا تحكم ولا تظن إلا بالخير، وأكرم نفسك وابتعد بها عن سوء الظن، فقد قال تعالى (إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ [الحجرات]) وقد روي عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه قال (لا تظن بكلمة صدرت من اخيك شراً، وأنت تجد لها في الخير محملاً)، فلا تحمل سوء الظن بقلبك فيجعلك تبغض الناس ويبغضوك، ولكن أكرمهم وأكرم نفسك بحسن الظن.

الخلاصة: حسن الظن دواء القلوب وكسبها

اليوم الثامن والعشرون

كل الذين نهضوا بعد سقوطهم – لم يغيروا أقدامهم بل أفكارهم

تعلم الحكمة جيداً، فالحكمة ليست في السقوط نفسه، بل في كيف سقطت. لو توصلت لكيف سقطت ستعرف كيف تنهض، وستعمل على تغيير الأفكار كي تقلل وتحد من مرات السقوط. فما سقطت إلا لخلل ما، وما نهضت إلا بعد تغيير فكرة ما، فالقدم نفسها والجسد نفسه والعقل ذاته ولكن ما تغير هو الفكرة وطريقة صياغتها وتنفيذها، فتوصل لذلك بالتطوير من ذاتك وقدراتك ومواهبك وأفكارك واهتماماتك تكن الأفضل والأنجح والأقوى.

الخلاصة: قم بتغيير الفكرة بعد كل سقوط وانهض بفكرة جديدة وأعمل عليها أيضاً بطريقة جديدة، وليس بقدم جديدة.

اليوم التاسع والعشرون

انجرافك خلف القطيع الضال تحت مبدأ (الكل يفعل ذلك) يسلب منك خصالك كإنسان ميزه الله بالعقل!

هل سألت نفسك يوماً لماذا تذهب خلف القطيع؟ لماذا تفعل ما يفعله الآخرون؟ هل تعلم أن الله فضلك وميزك بالعقل عن سائر المخلوقات! أتعلم لماذا؟ حتى تستخدمه لا أن تتركه يصدأ كما يصدأ الحديد بلا استخدام! فلا تفعل شيئاً دون أن تمرره على عقلك لأن الناس تفعله. اصنع لنفسك مجدك الخاص وطريقك الخاص، فقد يصل القطيع إلى اللاشيء، فكن صاحب طريق يسير به الناس لكنه طريق المجد، ولا تسر بطرق لا تعرف إلى أين تؤدي لأنها طريق الناس، فربك قال عنك (لَقَدْ خَلَقْنَا الإنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ [التين])

الخلاصة:استخدم العقل الذي وهبك الله إياه قبل أن تذهب في أي طريق

اليوم الثلاثون

المتسامحون أسعد الناس قلوباً، عرفوا قيمة الدنيا، فلم يبالوا بأخطاء البشر!

أفلاطون

تخيل أنك وصلت لأعلى درجات السمو النفسي وتسامحت، مع الماضي، النفس، الآخرون، الأهل، حتى القادم، وإذا بقلبك يقول أنا أقوى من الجميع لأني تسامحت، أنا أستطيع المضي قدماً لأني لا أحمل كل أعباء وهموم الحياة فوق ظهري. لا تبالِ بأخطاء البشر وأفعالهم، فهي نتاج فكرهم وثقافتهم هم ليس أنت، اعرف قيمة الدنيا وما بها، فكلنا راحلون. فلا تبتئس وسامح

الخلاصة: أخطاء البشر تخصهم هم، فلماذا تحملها فوق ظهرك؟ سامح وتقدم واستمر، فحملك لها سيؤخرك أنت.

اليوم الواحد والثلاثون

الصواعق لا تضرب سوى قمم الجبال الشامخة، أما المنحدرات فلا تذهب إليها إلا المياه الراكدة، والمرء يبتلى على قدر شموخه ورفعته

علي الطنطاوي

كن شامخاً دوماً، ولا تسمح لكل ما هو بسيط أن يعكر ويكدر صفوك، كن كقمم الجبال ثابتاً بالأرض ولا تنظر إلا إلى السماء، كن كالماء إن وقفت في طريقه صخرة دار حولها وسلك طريقاً آخر إلى هدفه، ولم يتوقف بسبب الصخرة ولا تملكه اليأس بسبب العقبات. اجعل عينيك دوماً على الهدف ولا تترك التحدي والحماس حتى تنال متعة النجاح

الخلاصة:اعرف نفسك وقدرها حتى ترتقي بها إلى قمم الجبال

أغسطس

اليوم الأول

الشخص الوحيد الذي أعرفه ويتصرف بعقل هو الخياط، فهو يأخذ مقاساتي في كل مرة يراني فيها، أما الباقون فيكتفون باستخدام مقاييسهم القديمة، ويتوقعون مني أن أناسبها

جورج برناردشو

تعلم ألا تحكم على الناس من خلال موقف واحد، وألا ترى الأمور من منظور واحد، وأن تتبين كل موقف قبل التسرع في الحكم، واستخدم عقلية الخياط في كل مرة تقابل الناس وتختلط بهم، حتى تستطيع وضعهم في المكانة التي تناسبهم في كل مرة، فاستخدام المقاييس القديمة يجعلنا نخسر من حولنا بكل سهولة، فكن واعياً في حكمك على الناس كلما قابلتهم.

الخلاصة: لا تجعل الحكم على الناس من خلال موقف واحد ثابت في كل المواقف، فهذا ظلم لهم.

اليوم الثاني

انتبه للنفقات الصغيرة، فالتسرب الصغير يغرق أكبر السفن

فرانكلين

مهما كنت قوياً ومتيناً، ومهما ملكت من الشجاعة والعلم، عليك أن تتحلى بالحلم والرأفة والتواضع، وتمتلك مقومات النجاح حتى لا يضيع من يديك، لذلك إن تمكن منك الغرور والكبر وأصبح متأصلاً في شخصيتك ستخسر الجميع وأولهم نفسك، ثم تخسر ذلك النجاح المبهر الذي وصلت إليه بعد مشقة وعناء

الخلاصة: الكِبرهو التسرب الذي إن دخل إلى قلبك أغرقك وأطفأ شعاع النور الموجود بداخلك

اليوم الثالث

من يضحى بالحرية من أجل الأمن لا يستحق أياً منهما

فرانكلين

قبل أن تضحى بحريتك من أجل أمنك، هلا سألت نفسك أولاً هل يأتي الأمن بلا حرية؟ إن كان لا -وهذا هو الطبيعي- فكيف تضيع حريتك وتبحث عن توابعها؟ الحرية هي بداية السلام والأمن والسعادة، وهي أول طريق للعطاء، هل تستطيع أن تهدى أحداً شيئاً لا تملكه؟ فكيف تهدي الأمن والحب والعطاء والابتسامة ولا تمتلك الحرية في أخذهم لنفسك. إن أردت امتلاك أي شيء أملك قبله الحرية

الخلاصة:أول خطوات النجاح والسعادة هي الحرية، لذا لاتتنازل عنها مهما كلفك الأمر، فالحرية كرامة وحياة ممتعة

اليوم الرابع

لا تتوقع من نبتة الصبار أن تثمر لك التفاح، حاول أن تعرف أصل الأشياء وماضيها كي لا يصدمك المستقبل!

محمد الرطيان

معرفتك لأصل الأشياء يوفر عليك عناء وتعب صدمتك بها، فلكل شيء أصل مهما تجاهلته يظهر عندما يأتي دوره، ولكل ظهور قوة معينة تحيط به، فهل تكفي قوتك لمواجهة كل الصدمات؟ لذلك من الذكاء حل وتخطى العقبات ولكن من الحكمة عدم الوصول إليها، فكن حكيماً في تعاملاتك وتعرف جيداً على الأصول لا الفروع.

الخلاصة: لا تضع يدك في جحر الأفعى وتسأل لماذا لدغتك أو تقول إنك ما كنت تنوى غير لمس جلدها الناعم.

اليوم الخامس

إذا كانت الفرحة في قلوب الآخرين تسعدك فأنت إنسان!

مارك توين

تعلم إسعاد الغير وتمني الخير للجميع، وستجده يعود إليك، فمن مبادئ الإنسانية أن تكون إنساناً يفرح ويسعد بسعادة غيره، وإن لم تستطيع أن تفرح لفرحهم فعلى الأقل دعهم يفرحوا ولا تحسدهم على ذلك أو تسعى لزوال تلك الفرحة، وكن مدركاً لقيمة إسعاد الآخرين في ديننا العظيم، فقد قال صلى الله عليه وسلم (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه)

الخلاصة: حاول أن تقدم السعادة والفرحة للناس وتفرح بها معهم، واجعلها من أهدافك الصغيرة، فلعلها تكون بابك إلى الجنة

اليوم السادس

الراحة ليست أن تتحدث مع من يسمعك، ولكن الراحة أن تتحدث مع من يفهمك

يوهان غوته

منا من يسمع فقط، ومنا من يسمع وينصت، ومنا من يسمع ويفهم ويتفهم، فنحن كبشر أنواع، وقمة الراحة أنك عندما تتحدث إلى أحدهم تجده متفهماً لما تقول، يعي كل مشاعرك وإن لم تخبره بها، يساندك بالفهم والعون والنصيحة والدعم، فلو وجدت ذلك الشخص الذي ترتاح إليه في الحديث فاسعَ جاهداً أن تكون له بالمثل ولا تخسره فلن يعوضه الزمن.

الخلاصة: لا تبحث عمن يسمعك، ولكن أبحث عمن يفهمك، والفرق بينهما واضح كي ترتاح

اليوم السابع

نصيحة العمر: لا تصدقوا الكلمات اللطيفة، خذوا الحقيقة من أفواه المواقف وانتهى!

نزار قباني

لا يوجد في الحياة أسهل من الكلمات، ففي النهاية هي كلمات ولن تغير من الواقع شيئاً، لذا لا تأخذ كل الكلمات على محمل الجد. العبرة بالمواقف، فهي التي تثبت صحة الكلمات أو تنفيها، فهناك من تتشابه كلماته ومواقفه وهناك من تتناقض كلماته ومواقفه، فخذ العبرة من المواقف فهي أصدق

الخلاصة: الكلمات التي لا تؤكدها المواقف مهما كانت جميلة ومريحة لن تغير من الواقع شيئاً سوى إضاعة الوقت وتتابع الخيبات

اليوم الثامن

قبل أن تخبرني أنني على خطأ، تذكر بأن صوابك مجرد وجهة نظر

بثينة العيسى

احترام وجهات النظر والاختلاف فيها يدل على رقي ثقافة الأفراد، ولكن حينما تُبدي رأيك ويختلف معك أحد تعلم أن رأيك هو مجرد وجهة نظر فلا تخسر الآخرين لأجله، فربما صوابك كان خطأ وربما العكس. لذا أعرض رأيك برقي وهدوء ودع صاحب القرار يتخذ الرأي الأقرب لفكره وطبيعة حياته، فآراءنا ليست قرآناً منزلاً، وإنما تحتمل الخطأ والصواب

الخلاصة: الاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية، فاعرض بحب وتقبل ما يناسبك وأترك ما لا يناسبك دون تعالٍ على الآخرين.

اليوم التاسع

لا يوجد إنسان تعيس، ولكن توجد أفكار تسبب الشعور بالتعاسة

إبراهيم الفقي

التعاسة مثل الحب والفرح والسعادة اختيار يتبعه قرار، وكل شعور هو مجرد فكرة تقبلناها أو رفضناها، فمنا من يستسلم لأفكاره السلبية فيشعر باليأس والعجز والخيبات فتتمكن منه التعاسة، ومنا من ينهض ويرفضها مهما تتابعت عليه المحن، لذا انتبه جيداً لأفكارك فهي مصدر كل شيء لديك، هي مصدر النجاح وإن أردت الفشل، مصدر الحب والكراهية، مصدر السعادة والتعاسة، فانتبه جيداً ولا تقع في فخ الأفكار السلبية.

الخلاصة: كل شيء يبدأ بفكرة وكل فكرة تكبر وتصبح واقعاً إن تمكنت من،ك فكن إيجابياً ولا تترك نفسك للأفكارتتحكم بك، وكن أنت القائد والمسيطر عليها.

اليوم العاشر

الإنسان الناجح يذهب لعمله وكأنه يذهب إلى موعد غرامي

مصطفى أمين

من يعمل فقط لأجل الراتب الذي يحصل عليه لن يستمتع بعمله، بل إنه مع الوقت سيكره العمل ويشعر بأن الراتب غير مجزى، وقد يشعر بالكراهية والاستياء من العمل والزملاء. أما إن كان يحب عمله فسيكون مبدعاً فيه متقناً له، وهذا سيجعله مميزاً متطوراً يحوز على النجاح الذي ينشده ومحبة الجميع له لأنه يستطيع تغيير طاقة المكان والزملاء إلى طاقة إيجابية متجددة

الخلاصة: أحبب ما تعمل حتى تتفوق وتنتج وتطور

اليوم الحادي عشر

الذين فشلوا في إنجاز شيء في حياتهم يحاولون دائماً إحباط الآخرين

سقراط

قبل أن تستمع إلى نقد ونصح البعض، عليك أن تعرف أين يقف، فربما لم يحقق شيئاً حتى يومه هذا، حينها عليك أن تعرف إلى أين يأخذك نصحه بالطبع إلى نفس المكان، فكل محبط يحاول إحباط غيره، وكل فاشل بالطبع لا يريد لك النجاح، فانظر من تصادق، وإلى من تستمع؟

الخلاصة: طريق الفشل لا يسلكه سوى الفاشلون، والسير على طريق النجاح يحتاج أولاً إلى التخلص من المحبطين

اليوم الثاني عشر

لا تستسلم، فالأشياء العظيمة تستغرق وقتاً طويلاً

المهاتما غاندي

حينما تقرر الاستسلام عليك أن تسأل نفسك أولاً هل قطعت كل هذا الطريق حتى تتوقف الآن؟ أعط نفسك محفزات على استكمال الطريق، على النجاح والتقدم. عليك أن تقدم لنفسك وللمجتمع شيئاً عظيماً تتفاخر به الأجيال، فكل شيء عظيم يأخذ وقت حتى يظهر نجاحه. انظر لنفسك وأنت أعظم مخلوق هل تم تكوينك في يوم وليلة وولادتك والله قادر على ذلك، أم تكبدت أمك عناء الحمل تسعة أشهر. لذا كلما شعرت باليأس انظر لعظمة الله واسأله أن يعينك على طريقك، واستمر كي تحقق الهدف الذي تكبدت فيه عناء السير والتخطيط والتفكير وكل أنواع المشقة

الخلاصة: النجاح لا يأتي بمجرد أن تحلم به، ولكن بأن تضع هذه الأحلام في إطار التنفيذ وتثابر دوماً على تحقيقها

اليوم الثالث عشر

فن المعرفة هو أن تعرف ما عليك أن تتجاهله

جلال الدين الرومي

لا يستطيع أي إنسان مهما علا شأنه أن يُحصّل كل المعرفة، لذلك عليك أن تتعلم أن هناك أشياء نحتاج إلى تجاهلها، فهناك أمور معرفتها قد تسبب لنا الضرر أو الحزن، وهناك أمور معرفتها لا تمثل لنا شيئاً ولا تفيدنا بأي شكل، وهناك أمور لو سعينا لمعرفتها لتمنينا لو لم نسع لها ولتعلمنا أن جهلنا بها كان أفضل لنا، لذا عليك معرفة الأشياء التي تحتاج إلى تجاهلها

الخلاصة: المعرفة الحقيقية هي أن تدرك ما عليك معرفته وماعليك تجاهله

اليوم الرابع عشر

إذا فشلت في رفع أحدهم لمستوى أخلاقك، فلا تدعه ينجح في إنزالك لمستوى أخلاقه!

جورج برناردشو

قد نعجز عن رفع البعض إلى مستوى فكرنا وأخلاقنا، فهل هذا يعطيه الحق في إنزالنا لمستواه؟ هذا بالطبع يتوقف علينا نحن، فنحن من نعطيه الفرصة لذلك، لذا إن كنت لا تريد إن تنزل للمستويات المتدنية من الأخلاق فعليك أن تترفع عنها وتتوقف عن مجادلة السفهاء، فهم مبدعون في السفاهة ولن تستطيع الاستمرار طويلاً قبل السقوط، لذلك فالحوار الذي لا فائدة منه اتركه خيراً لك من الاستمرار فيه.

الخلاصة: لا تناقش قليل الأخلاق فيحط من أخلاقك ويقلل من شأنك

اليوم الخامس عشر

جميل أن تعطى من يسألك ما هو في حاجة إليه، ولكن الأجمل من ذلك أن تعطى من لا يسألك وأنت تعرف حاجته!

جبران خليل جبران

السائل الذي يأتيك هو هدية من الله لك، فقد ساقه الله إليك أنت دوناً عن غيرك لتنال الأجر، فلا ترد سائلاً وقف ببابك وعندك حاجته، ولكن الأجمل من كل هذا أن تكون ذكياً لين القلب تعلم حاجة السائل فتعطيه إياها قبل سؤاله لك فتجبر خاطره بها ولا تجرح حيائه بالسؤال أو تكسر عينه، واعلم أن قاضي حوائج الناس يقضي الله له حاجته، وما أعظمها من درجة ومكانة

الخلاصة: كن جابراً للخواطر بين الناس قاضياً لحوائجهم يقضي الله لك حاجتك من فوق سبع سماوات

اليوم السادس عشر

حتى الوردة البيضاء لديها ظل أسود!

الشاعر أحمد الزيدي

انظر لجمال تلك الوردة البيضاء وروعتها وانجذاب الجميع إليها، تأملها جيداً هل شعرت بمدى انجذابك لها؟ الآن تخيل ظلها الأسود! أسألك الآن هل أصبحت لا تريد تلك الوردة بسبب ظلها؟ هل انجذابك لها لم يعد كما بالسابق؟ بالطبع لا، ستظل محتفظة بجمالها واسمها (الوردة البيضاء)، لم يتغير شيئاً. هكذا نحن مهما مرت علينا تجارب وخبرات أثرت فينا سنظل بشراً ميزنا الله بالعقل عن سائر المخلوقات وسخرها لنا كي نسود بها، لذلك لا تحزن إن اعتراك الحزن أو اليأس وانهض من جديد ولا تجعل ظلك يقتلك أو يؤثر بك أو ينسيك من أنت.

الخلاصة: إن كان للورود البيضاء ظلاً لا يغير من طبيعتها أومعناها فلماذا نترك أنفسنا للعقبات ومكدرات الحياة تؤثر بنا؟

اليوم السابع عشر

عندما يخبرونك بأنك لا تستطيع فإنهم يُظهرون لك حدود إمكانياتهم وليس حدودك أنت!

كيانو ريفز

لا تستمع لما يقوله الآخرون لك، فربما هذه هي نهاية حدودهم وأبعد مراحل رؤيتهم، فلا تلم عليهم لأنهم لن يستطيعوا رؤية أكثر من هذا، واثبت لنفسك ثم لهم أن نطاق حدودك أبعد بكثير مما يتوقعون، وأنهم لا يستطيعون رؤية حدودك بعد، واجعل نطاق حدودك أعلى السماء وقدراتك تتخطى ما وراء البحار، ثق بذاتك وبقدراتك لتصل إلى أهدافك

الخلاصة: لا تجعل الآخرين هم من يحددوا نطاق حدودك ومكان وصولك وتوقفك

اليوم الثامن عشر

أن تكون محل ثقة هي نعمة أكبر بكثير من أن تكون محبوباً فقط

نجيب محفوظ

إن أعطاك أحدهم ثقته وجعلك محل ثقة فحافظ عليها، فالثقة غالية الثمن وإن فُقدت لا تعود، ولا يأخذ الثقة سوى المحبوب، وليس كل محبوب صاحب ثقة، لهذا اسع لأن تكون صاحب ثقة محبوباً

الخلاصة: الثقة نعمة كبيرة لا تقدر بكنوز العالم لذا احرص عليها

اليوم التاسع عشر

لا تقل إن الدنيا تعطيني ظهرها، فربما أنت من يجلس بالعكس!

إبراهيم الفقي

نحاول ونخفق، ونستمر في المحاولة، ولكن بنفس الطريقة فلا تعود علينا المحاولة بالنفع، فلماذا لا نغير طريقتنا؟ تخيل قبطان سفينة في المياه يريد أن يذهب إلى الجنوب، هل يرفع أشرعة السفينة باتجاه الشرق أو الغرب، أم يحول أشرعته لوجهته التي يريدها؟ هكذا نحن إن أردنا الوصول إلى وجهة معينة علينا معرفة الطرق المؤدية إليها، فلا تعطِ للنجاح ظهرك وتسأل لماذا لم يحالفك النجاح؟

الخلاصة: حدد وجهتك وهدفك وتأكد من وجودك في المكان الصحيح حتى ينتهي بك المطاف بالنجاح وتحقيق الهدف

اليوم العشرون

إن كنت لا تزال تبحث عن ذلك الشخص الذي سوف يغير حياتك، فانظر إلى المرآة

ننتظر دوماً أن تتغير حياتنا، أن يدخل أحدهم إلى حياتنا فيغير معناها ومضمونها، ونظل ننتظر ولا يأتي ذلك الشخص ولا تتغير حياتنا، ونظل ننشد التغيير ونبحث عنه في كل شخص يدخل إلى عالمنا، ولكن يا صديقي لن يغير حياتك سوى شخص واحد وهو أنت. قم وانهض، انظر إلى نفسك في المرآة لترى الشخص الذي انتظرته دوماً ولم تجده، لأنه أنت. انهض وغير نفسك لتغير العالم من حولك .

الخلاصة: إذا كنت تنشد التغيير فلا تبحث عنه بالخارج، إنه بداخلك، فابحث داخلك أنت وحينما تجده سيتغيركل شيء

اليوم الحادي والعشرون

عليك أن تدرك أن قراراتك -وليس ظروفك- هي التي تقرر مصيرك

أنتوني روبنز

نرى الكثير من الأشخاص ينتظر أن تتغير الظروف حتى تتغير حياته، ويستمر بإخبار الجميع أن ظروفه هي سبب وضعه الحالي، ولكن يا عزيزي لو كانت الظروف هي من يقرر مصير الإنسان لما تقدم كل صاحب هم وبلوى، فهناك من خسر كل ما لديه وبدأ من جديد، وهناك من فقد قدميه وحاز لقب الأول، وهناك الكثير من الأمثلة. فلا تدع وهم الظروف يسيطر على تحديد مصيرك، قرر أين أنت اليوم، وأين تريد أن تكون غداً، وما هي مقوماتك الحالية، وكيف ستحقق هدفك ومصيرك الذي تنشده.. حينها فقط أخبرك بأنك على أول الطريق

الخلاصة: إياك ووهم الظروف، إياك وعقبات الحياة، فما جعل الله تلك العقبات إلا لتقوي عزمنا، فكن صاحب عزم وإرادة تحقق النجاح وتقرر المصير

اليوم الثاني والعشرون
لا تندم على حرب أنضجتك

محمود درويش

رُب محنة مررت بها فظللت باقي عمرك تشكر الله عليها لما وجدته فيها من منح. قد تظن أنك خسرت بعض الأشياء أو الأشخاص، لكنك تجد أنك بعدها صرت أفضل وأقوى، وربما وجدت أشخاصاً أفضل منهم لو استمريت معهم لما قابلت هؤلاء المميزين. ربما خسارتك جعلت قلبك أقوى، وعقلك أفضل، وروحك أمتن، فلا تشغل بالك بكيف مررت بهذا؟ بقدر ما تشغل بالك بماذا حصُلت نتاج هذا؟ ستجد بينهما فارقاً يجعلك تشعر بالرضا، وتغمر السعادة روحك، فلا تبتئس يا صديقي واشكر الله على نعمه وعلى الكثير من أشياء كنت تظنها خسائر .

الخلاصة: كل خسارة وألم كان فيه تقدم لك لا تندم عليه، ولاتعتبر أنه خسارة فهو مكسب عظيم.

اليوم الثالث والعشرون

صداقة الكتب أفضل من صداقة الناس، فإنها تعطى دائماً ولا تطلب أبداً!

فرايهرفون مونشاهاوزن

إن كنت تريد صديقاً ناصحاً أميناً فعليك بالكتب، فكل نصحها لأجلك؛ وإن كنت تريد من تجد نفسك معه فعليك بالكتب ستجد نفسك بين صفحاتها؛ وإن كنت تريد محفزاً لعقلك وقدراتك فعليك بالكتب ففيها من المعلومات ما يعمل على إنارة عقلك وطريقك، ويكفيك منها أنها رغم عظمة وكثرة ما تعطيه لا تطلب منك شيئاً، لن تبوح بأسرارك، ولن تزيد من عيوبك، ولن تحط من أخلاقك، هذه هي الكتب يا صديقي ولن تجد أفضل منها صديقاً.

الخلاصة: أن تقرأ ذاتك خير لك من قراءة العالم أجمع، ولن تقرأ ذاتك سوى بالعلم والكتب، فهيا نقرأ

اليوم الرابع والعشرون

الشخص الذي يمكنه إتقان الصبر يمكنه إتقان أي شيء أخر

أندرو كارنجي

أعظم المهارات وأقواها على الإطلاق هو الصبر، فهو صفة الأنبياء، وكلنا يعلم قصة نبي الله أيوب عليه السلام، ويعلم أنه لليوم يُضرب به المثل في الصبر، فالجميع يقول يا (صبر أيوب)؛ ولكن ما هو صبر أيوب؟ هو الصبر الذي جعله يثبت عند البلاء فينال الأجر ويعوض بعد فقد الأبناء، ومن يتقن الصبر يستطيع إتقان أي شيء على وجه الأرض، فكل شيء يأتي بعد صبر، بعد كد وعناء وتحمل في سبيل الحصول عليه، لذا فلنحاول إتقان الصبر وسيعلمنا هو الباقي

الخلاصة: الصبر مفتاح الفرج، والعلم ممحاة الجهل

اليوم الخامس والعشرون

يبدأ الغضب بالحماقة وينتهي بالندم

فيثاغورس

لا تأخذ قرارات في وقت الغضب فتندم عليها لأنها قرارات متسرعة، ولكن نصيحتي لك أن تهدأ وتنظر للأمر من زاوية أخرى حتى تستوعب الموقف ولا تندم حتى على الكلمات التي تخرج من فمك، فالغضب يبدأ بالحماقة حينما تتركه يسيطر على عقلك وفى تلك الحالة ستندم على كل فعل أو رد فعل قمت به

الخلاصة: الغضب شعلة من نار أنت أول من يحترق بها فتخسر ذاتك والآخرين، وحتى الموقف نفسه، لذا تريث وخذ نفساً عميقاً ودع الحديد يبرد حتى لا تكتوي به

اليوم السادس والعشرون

كن متحضراً مع الجميع، واجتماعيا مع الكثيرين، ومقرباً للقليلين، وصديقاً لفرد واحد، ولا تكن عدواً لأحد...!

بنجامين فرانكلين

اعلم يا صديقي أنك حين تتعامل مع الناس فأنت تتعامل معهم بأخلاقك، فاجعلها دوماً راقية مع الجميع، كن شخصاً اجتماعيا مع الجميع تستمع لهم أكثر مما تتكلم، فالله جعل لك فماً واحداً وأذنين لتسمع أكثر مما تتكلم، وكن مقرباً للمجموعة التي تشبهك وهي فئة أقل، وكن صديقاً حقيقياً ولكن ليس للجميع، فمكانة الصديق لا يصل إليها الجميع وصديق الجميع منافق، ولكن في كل الأحوال لا تكن عدواً لأحد فالعداوة تكلف الكثير وتدمرك مهما حرصت

الخلاصة: اجعل أخلاقك تدل عليك أينما كنت، وكن تلك القدوة التي تنشدها في الناس، واجعل من يراك يدعو لمن رباك.

اليوم السابع والعشرون

لا تضحى أبداً بهذه الأشياء: عائلتك وقلبك، وكرامتك

زيج زيجلار

هذه الأشياء لا تعوض مهما امتلكت من أشياء أخرى دونها، هي أشياء لا تقدر بثمن، ومهما وصفتها لا يفيها الوصف قدرها، فالعائلة هي الدفء والأمان، هي الملاذ الأول في وجه الحياة؛ والقلب هو ذلك الذي يجعلك تنبض بالحياة وتشعر بالآخرين فلا تتركه يقسو مهما حدث. أما الكرامة فهي التي تجعلك تحيا مرفوع الرأس، شامخ الجبين مهما مرت بك عواصف الحياة.

الخلاصة: من أجل ماذا تحيا لو ضحيت بهذه الأشياء؟ فتلك الأشياء هي السعادة وما دونها لا يهم.

اليوم الثامن والعشرون

إذا أحسست بالألم فأنت حي، أما إذا أحسست بآلام الآخرين فأنت إنسان

كلنا يشعر بالألم حين يتوجع أو يصيبه مكروه أو ضرر، ولكن منا من لا يشعر بآلام الآخرين ولو رآها بأم عينه، فهو لم يرزق لين القلب والرحمة. ولكن دعني أدعوك يا صديقي أن نشعر معاً بآلام الآخرين، فهناك أطفال في دور الأيتام تحتاج أن تشعر بدفء الأسرة كل ما تحتاجه هو أن تقول (بابا – ماما) فلندعمهم ليجربوا ذلك الإحساس الذى حرموا منه ونستشعر قيمة العطاء؛ وهناك مسنين تسبب لهم أبناءهم في الحزن والألم بسبب وضعهم في تلك الدور والرحيل بعيداً عنهم، فلنقم بزيارتهم ونعيد لهم جو الأسرة والدفء الذى فقدوه، وهناك أطفال مرضى يتمنون الصحة واللعب، فلنشعر بآلام الآخرين ونحمد الله على نعمه.

الخلاصة: شعورك بالآخرين يعنى أنك إنسان، فلا تفقده ودعمّه دوماً واهتم به، فهو نعمة يفتقدها الكثيرون.

اليوم التاسع والعشرون

الإنسان الذي لم يخطئ
لم يجرب شيئاً جديداً

ألبرت أينتشاين

لا تشعر بالفخر لأنك لم تخطئ، فأنت لم تجرب شيئاً، بل لم تُقدم على شيء من الأساس؛ أنت لم تجرب طعم النجاح، فالنجاح يأتي بعد مجموعة من المحاولات والتجارب واحدة تلو الأخرى حتى تصل إلى النجاح الحقيقي والمعرفة، لذا فالفخر كله لمن حاول، وكلما أخفق وشعر بالفشل أقبل على الحياة واستمر بالتجربة حتى نجح، لذا جرب أشياءً لم تجربها من قبل واستمتع بالتجربة ولا تخش الفشل.

الخلاصة: لكل تجربة جديدة متعة لا يشعر بها سوى الشخص الذي يجرب ويُقدم على كل جديد في الحياة

اليوم الثلاثون

لكيلا تسقط، لا تسند ظهرك على أحد من البشر

آل باتشينو

على من تسند يا صديقي فكلنا راحلون. سيرحل عنك الجميع، منا من يرحل عن الحياة، ومنا من يفارق وهو حي لأن دوره انتهى، ومنا من كان مرحلة. مهما قدم لك الجميع من وعود سيرحلون هم أو ترحل أنت، لذا كن لنفسك السند والعون بعد الله، واجعل حاجتك عند الله. اسأله بيقين في الإجابة، ألح عليه في الدعاء، الجأ إلى الله من نفسك ومن الناس، أُخرج من حولك وقوتك وتجرد إلى حول الله وقوته، حينها ستجد الفارق ولن تحتاج أن تسند ظهرك إلى البشر مهما كانت سلطتهم وقدرتهم.

الخلاصة: ما أسند عبد ظهره إلى أحد من البشر إلا وسقط في خيبة الأمل وكسر الخاطر

اليوم الواحد والثلاثون

ما يدفع الإنسان إلى النجاح هو الجرأة، الجرأة في التفكير، والجرأة في التنفيذ، والجرأة في تقبل الفشل!

النجاح الحقيقي يكمن في جرأتك على التفكير، جرأتك على نقد ذاتك، على تقبل كل مشاعرك، على جرأتك في تنفيذ المهام الخاصة بك. كن جريئاً ولا تجعل تلك الأفكار السلبية تؤثر عليك، لا تخش الفشل ولا آراء الناس، لا تخف من العقبات، فتلك الجرأة هي ما تجعل منك بطلاً مميزاً في المستقبل.

الخلاصة: إن كنت تريد التميز والنجاح فعليك بجرعات الجرأة المتتالية

سبتمبر

اليوم الأول

ليرتفع منك المعنى لا الصوت، فإن ما يجعل الزهر ينبت ويتفتح هو المطر لا الرعد

كلما ارتفع منك الصوت فاعلم أنك فارغ من الداخل، فكما تعلم يا صديقي أن الرعد مهما علا صوته لا يفيدنا بشيء، أما المطر فهو صامت يهطل في سكون أو بصوت خافت فيجعل الأرض تزهر بأجمل الورود والثمار. فكن كما المطر، اصمت ونفذ أهدافك في سكون واجعل أهدافك هي من تتكلم عنك لا أنت من يتكلم عن تلك الأهداف والأحلام، فهذا سيكون أكثر إثارة وأعلى مكانة

الخلاصة: الأهداف التي تنفذ في صمت دون الكشف عنها تكون أعلى قيمة وقدر ومكانة

اليوم الثاني

لا قيمة لآراء الناس ما دامت أفعالك تمنحك ضميراً مرتاحاً

آراء الناس تمثلهم هم فلا تجعلها تؤثر عليك، اكتب لنفسك عنواناً يليق بكل أفعالك الجيدة، وهو أنها ما دامت لا تخل بقيم المجتمع السليمة ولن تضر الغير فلا يهمني ما يقول الآخرون، كل ما يشغلني أن أكون ذو قيمة عالية لدى نفسي، فلو اهتممت بآراء الناس لما تقدمت خطوة واحدة للأمام. تلك الآراء إما أن تجعلها جسراً تعبر عليه للوصول إلى بر الأمان، أو تكون البحر الذي تغرق فيه.

الخلاصة: آراء الناس كثيرة واختلافها يساوى ما بين السماء والأرض، فهل تجعلها ترتفع بك لتسقطك قتيلها، أم تجعل منها سلماً يصل بك إلى الشمس؟ إن ما يعتقده الآخرون عني لا يهمني.

اليوم الثالث

معظم أسباب تعاستنا قلق من أشياء لا وجود لها

لينوس بولينغ

لماذا أنت تعيس؟ ما الذي يحملك على هذه التعاسة؟ هل قلقك من القادم، خوفك من المستقبل، الخوف من فقد العمل، الزوجة، الأهل، ومستقبل الصغار، فتستمر بالتفكير الذي يقتل يومك ويضيع عمرك، فلا أنت استمتعت بالحاضر، ولا أنت منعت المقدر في المستقبل، فأنت لم تعرفه بعد ولا تعرف ما هو شكله. هل أخبرك بطريقة أفضل كلما راودك القلق؟ أخبره بأن لك رب يدبر الأمر واطلب منه أن ينتظرك هناك في المستقبل عند الأمر الذي يريدك أن تقلق لأجله، أما الآن فاستمتع بكل جمال حولك ولديك.

الخلاصة: القلق لن يغير المستقبل ولكنه يقتل الحاضر والمستقبل بأعيننا، فنفقد كل شغف لدينا.

اليوم الرابع

ما أسهل أن تتحدث عن الشجاعة وأنت بعيد عن أرض المعركة

نابليون بونابرت

لا تتحدث عن الشجاعة كثيراً، ولا تصف الناس بالجبناء فقط لأنك لم تجرب. ما لم تخض معركة الغير فلا تتحدث أمامه عن الشجاعة ولا تلمه لأنه لم يفعل التصرف السليم من وجهة نظرك. الشجاعة الحقيقية تظهر دون الحديث عنها، تظهر حين حدوث الموقف والمعركة، فكن شجاعاً بالأفعال لا بالكلمات.

الخلاصة: الشجاعة مواقف يا صديقي وليست أحاديث، فكلنا بارعون في الحديث عنها.

اليوم الخامس

من ينتظر منك غلطة، لا تتأخر عليه

شكسبير

البشر نوعان: نوع يسامح على الأخطاء، وآخر يتصيد الأخطاء، هو فقط ينتظر منك فعل الخطأ حتى يجلدك عليه أو يرحل لأجله، لذلك لا تتأخر عليه واعطه سؤاله ومراده. فهناك محبون صادقون، وهناك مزيفون، فدع المواقف تُظهر كلاً على حقيقته.

الخلاصة: ليس كل من يدعى الحب محباً، وعند الأخطاء تتكشف الحقائق

اليوم السادس

في حياتك ستلتقي أشخاصاً وظيفتهم قياس مدى صبرك على تحملهم

هناك أشخاص بحياتنا كأنهم تخليص ذنوب، فلا بأس بوجودهم إن كانت العاقبة هي تخليص تلك الذنوب، ولكن احذر أن يكونوا سبب لتكاثر الذنوب إن استطاعوا استدراجك واستهلاك صبرك واستنفاذ طاقتك وحلمك عليهم. حينها ستصبح مثلهم تتفوه بالكلمات التي غالباً ما تجرح المشاعر وتسبب الأذى فتندم عليها.

الخلاصة: إن كان هدف البعض هو اختبار مدى صبرك فأخبره أن صبرك ذو عزم شديد وقوي ولن تجدي أفعالهم مقابل صبرك شيئاً.

اليوم السابع

أصبحنا لا نعرف بأي مكان يختبئ السيئون، فالجميع يتحدثون بمثالية!

لا تغتر بالكلام المعسول المزين، ولا بتلك المثالية المزيفة، فكلنا بشر نخطئ ونصيب. ولا تظن السوء بالجميع، ولكن فقط كن حذراً، فليس الجميع كما يقولون وكما ترى، فالكثير مختبئ تحت قناع المثالية والمروءة. فالمرأة المشبوهة تدعى العفة والشرف، واللص يدعى الأمانة، فكن حذراً ولا تصدق الجميع حتى تتبين الحقيقة.

الخلاصة: كما يدس السم في العسل يختبئ السيئون تحت مظلة المثالية

اليوم الثامن

خذ من الصقر ثلاثاً: الحرية، عزة النفس، وبُعد النظر..

لا تضحى بحريتك مهما كلفك الأمر، فبالحرية تمتلك كل شيء وبدونها تفقد كل شيء ولو ملكت الدنيا. كن عزيز النفس، لا تقف بكل باب تسأل الناس ولك رب لا يرد سائلاً ولا يخيب راجياً، فعزة النفس من شيم العظماء. ولا تكن محدود النظر فتقع في المصائب والفخاخ واحداً تلو الأخر، فبُعد النظر يغنيك عن كثير من العقبات

الخلاصة: إن أردت القوة والبقاء فكن كما الصقر ينتف ريشه ويكسر أظافره بمنقره ليبدأ عهداً جديداً بكل قوته، عزيزالنفس، حاد البصر، حر الطريق.

اليوم التاسع

كل شيء له جماله الخاص، ولكن ليست كل العيون ترى!

حاول أن تتأمل الجمال من حولك بشكل يومي، انظر للورود والطيور والبحر والسماء، وأغمض عينيك متأملاً لترى قيمة الجمال وتشعر به وتجد عظمة الله في الكون، فهذا سيعيد لروحك جمالها ولقلبك صفاءه ولعقلك قدرته. ستتجدد مع كل جمال حولك تشعر به وتلمسه بقلبك، حتى أنك ستنسي كل أثر أزعجك.

الخلاصة: إن لم تستطيع رؤية الجمال حولك فاعلم أن الدنيا أخذت منك عقلك وسلبت روحك، فالروح لتأمل الجمال والعظمة التي أوجدها الله.

اليوم العاشر

لا تؤلم أحداً.. فكل القلوب مليئة بما يكفيها

داخل يومنا الممتلئ بالأحداث والمشاق ننتظر كلمة طيبة أو نظرة جميلة حتى لو كانت عابرة، ننتظر ابتسامة لطيفة تغير ولو جزءً بسيطاً من اليوم المثقل بالمتاعب، فإن لم تستطيع تقديم أياً من هذه الأشياء فلا تقدم الألم الذي يزيد من حزن القلوب وكآبة اليوم وسقمه، الألم الذي يزيد الظمآن عطشاً والعليل مرضاً، فكل القلوب بها ما يكفيها ولم تعد تحتمل المزيد.

الخلاصة: إن لم تكن بلسماً فلا تكن داءً، وإن لم تكن ماءاً يروى الظمآن فلا تكن سراباً يهلكه من كثرة المشي بحثاً عن الماء.

اليوم الحادي عشر

الطيور تأكل النمل وعندما تموت فإن النمل يأكلها

لا تغتر بنفسك يا عزيزي فبعد كل قوة يأتي ضعف والحياة دائرة، فالظروف قد تتغير، فلا تقلل من شأن أحد فربما لا تنفعك قوتك غداً. تذكر أن الزمن أقوى منك، فقد قال رجل لصديقه وهو يتأمل القصور: أين كنا نحن حين قسمت هذه الأموال؟ فأخذه صديقه إلى المشفى وقال له: وأين كنا نحن حين قسمت هذه الأمراض؟

الخلاصة: لا تغتر بوضعك الحالي وظروفك ولا تتأفف، فغيرك يتمنى ما أنت عليه الآن، واحمد الله على نعمه الكثيرة.

اليوم الثاني عشر
الحياة كتاب أنت من يدون صفحاته

إن كنت أنت من يدوّن صفحات كتاب حياته، فدوّن به ما يسرك إن قرأته، وما تفخر به إن قرأه الناس، وما يترك لك أثراً طيباً في النفوس إن رحلت، وما تسعد به حين تلقى المولى عز وجل

الخلاصة:في حياتك أنت صاحب القلم والمؤلف الوحيد والمخرج، فكن متألقاً فيما تكتب، ودون بهذا القلم مايطيب به الفؤاد على تلك الصفحات وهذا الكتاب.

اليوم الثالث عشر

ستحصد ما زرعت.. وستجنى ما قدمت

سيعود إليك كل ما قدمت يوماً ما، بنفس الطريقة أو بطريقة أخرى ولكن من نفس الجنس. هل سمعت يوماً بأحد زرع التفاح ثم حصد العنب؟ أو وضع الأشواك بطريق الناس ولم يتأذى منه، حتى نافخ الكير هل يشم المسك؟ فأتقن زرعتك لتنبهر وقت الحصاد، وقدم السعادة والحب والعطاء، قدم العون والمساعدة، قدم التفاؤل والأمل وسيعود لك كل ما قدمت، إن لم يكن عن طريق البشر فرب البشر غني كريم وسيأتيك من عنده أضعاف ما قدمت.

الخلاصة: لا تزرع الشوك والأحزان بطريق الناس وتسأل لماذا لا تأتيني السعادة، فالجزاء من جنس العمل.

اليوم الرابع عشر

ثلاثة أشياء لا تعود: الكلمة إن خرجت، والزمن إذا مضى، والثقة إذا ضاعت!

وليام شكسبير

هل تعلم أن الكلمة كما السهم لا تعود إن خرجت مهما اعتذرت، لذا مرر كلماتك على عقلك قبل نطقها حتى لا تخسر من حولك؛ والزمن لا يعود ي فلا تهدر عمرك في القيل والقال وتتبع الأخبار، ولكن قدم ما فيه صالح الأعمال. فعمرك الذي يمضي ستُسأل عنه يوم القيامة فيما أفنيته. أما الثقة التي نظل نبني فيها موقفاً تلو الأخر لا تعود إن فقدت مهما قدمت لتستردها، لذا حافظ جيداً على هذه الأشياء.

الخلاصة: هناك أشياء تعوض فلا نحزن إن فقدناها لبعض الوقت، ولكن هناك أشياء لا تعوض مهما سعينا للحصول عليها مجدداً. لذا ضع كل قيمة لديك في مكانها الصحيح، ولتحرص حقاً على ما لا يمكن تعويضه وتحتفظ به بعيداً عن العبث.

اليوم الخامس عشر

إذا كنت لا تستطيع الابتسامة فلا تفتح دكاناً

مثل صيني

الابتسامة تنير الوجوه، وتأسر القلوب، وتسكنك الأرواح. بالابتسامة تبيع كل السلع مهما كانت رديئة، بالابتسامة تمحو الخلاف، وتذيب الفروق، وتجذب الحب، فإن لم تكن تستطيع الابتسام فقد خسرت أول لغة للتواصل وأسرع مهارة للاتصال. بالابتسامة تنجح في كل المجالات، وبدونها لا تستطيع.

الخلاصة: الوجه العابس لا يبيع ولا يباع له، الجميع يهرب منه مهما كانت جودة باقي أجزاءه.

اليوم السادس عشر

من يبحث يجد

حكمة أسبانية

لا تجلس مكانك تنتظر الحب، الرزق، العمل، العلم، والسعادة. ابحث عن الشيء الذي تريد الوصول إليه، أبحث بجد وشغف، وعند البحث ستجد ما تود الحصول عليه وأكثر، فكل من أراد سعى وكل من بحث وجد.

الخلاصة:لا تنتظر أن تمطر لك السماء ما تريد وتتمنى، قم وأبحث وستجد

اليوم السابع عشر

وكم من أحذية فاخرة
في داخلها جوارب ممزقة

سقراط

لا تنخدع بالمظاهر، ولا تنبهر بأصحاب الملابس الغالية والأحذية باهظة الثمن، ولكن انظر لما تحت كل هذا الثراء الفاحش. انظر لتلك العقول عند الحوار هل تستحق هي أيضاً الانبهار؟ هل هذا الشخص له قيمة مثل ثيابه؟ أم أن ثيابه هي أغلى ما يملك! فإن كان هكذا فهو خاوٍ ولن يستمر كثيراً حتى يسقط للأسف

الخلاصة: اهتم بالمضمون والمحتوى أكثر من الغلاف، فليست كل الكتب تستحق القراءة وليس كل البشر يستحق الاهتمام

اليوم الثامن عشر

لن يرحل الحزن عنك
ما دمت تحسن ضيافته!

مثل عربي

الضيف الوحيد الذي أطلب منك أن تطرده ولا تحسن ضيافته هو الحزن، لأنه سيتمكن منك ويتمسك بك ولن يرحل عنك إلا إذا قمت بطرده. وقد نهانا الله عز وجل عن الحزن فقال تعالى (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ[آل عمران])

الخلاصة: الحزن ليس صفة محمودة لتتمسك به، أكرم ضيافة السعادة ونزلها ولا تُحسن إلى الحزن متى ما زارك.

اليوم التاسع عشر

الصفعة التي لا تتعلم منها تستحقها مجدداً

الحياة لا تعطي دروساً مجانية، لذلك قم بإتقان كل درس مررت به وتعلم منه، ثم دوّن ما تعلمته حتى تستطيع العودة إليه متى احتجت لذلك، فمن لم يتعلم من الدرس يستحق أخذه مجدداً ولكن بطريقة أقوى في كل شيء حتى الوجع. لنقُل أنها أصبحت تساوي الضعف حتى تؤثر فيه ويتعلم

الخلاصة: حينما تود تعلم شيء ركز جيداً حتى تتعلمه سريعاً فلا تحتاج لإعادته مضاعفاً، فحتى الصفعة التي أوجعتك بالأمس إن لم تتعلم كل شيء عنها وتعرف كيف تواجهها ستأخذها مرة أخرى مضاعفة.

اليوم العشرون

قد تلسع الحشرة جواداً أصيلاً، ولكن تبقى الحشرة حشرة والجواد يبقى أصيلاً

اعرف قيمتك ومكانك، ولا تحزن إن تعثرت أو اعترتك بعض الضغوط والمواقف، واعلم أن الأصوات مهما تعالت حولك وارتفع ضجيجها فكلٌ في النهاية يعود لأصله. الحمار ولو تحلى بسرج الخيل سيفضحه النهيق، والخيل مهما صمتت تعود للصهيل، والذهب يبقي ذهباً مهما أتى عليه الغبار.

الخلاصة: معرفتك لقيمة الأشياء الحقيقية يوفر عليك عواقب الانبهار، ومعرفتك لقيمتك يجعلك تنتقي لنفسك الأخيار.

اليوم الحادي والعشرون

كيلا تموت مرتين، لا تعد لمن خذلك!

أنيس منصور

من الغباء أن تضع يدك في جحر الأفعى منتظراً منها الاحتواء أو أن تضمك بلطف وحب، ومن الغباء أيضاً أن تعود لشخص خذلك بعد تعافيك من الألم الذي سببه لك متأملاً الخير به. ولكن هذه المرة الذنب ذنبك، فأنت من أعطى الثقة لمن لا يستحق بعد تأكده من ذلك، فهل تعطى لسارق مفتاح الخزانة؟ هل تنتظر منه الأمانة؟

الخلاصة: سامح الناس لتحيا بسلام حقيقي، ولكن ضع خطوطاً عريضة تحت كل من خذلك، وتذكر اسمه جيداً حتى لا تكرر نفس الخطأ وتثق بمن لا يستحق.

اليوم الثاني والعشرون

لا تكن ثقيلاً فيُستغنى عنك
ولا تكن خفيفاً فيُستهان بك..

لا تقتحم حياة الآخرين بغير حق فتنفر الناس منك وتكره وجودك، ولا تكن خفيفاً لغة ومضموناً فيتم الاستهانة بك والاستغناء عنك. كن صاحب طلة مقبولة ووجود مستحب وفكر متبع وثقافة عالية تحبك الناس وتكرمك وتستأنس وجودك وتجعل له قيمةً وشأناً.

الخلاصة: خير الأمور الوسط، وكلما كنت وسطياً أحبك الناس وقدروك.

اليوم الثالث والعشرون

لن أسمح لأحد بالدخول إلى عقلي بأقدام متسخة

غاندي

لا تعطِ الجميع متعة التنزه داخل عقلك، فلن تستطيع تنظيف كل الآثار، وستظل البقايا، وأنت لا تدري ماذا يفعل بك وبعقلك تلك البقايا، لذا اهتم بكل من يدخل إلى عقلك وتأكد هل مسموح له بالدخول، وإلى أي منطقة ومدى سيصل؟ فبعض الأفكار متسخة وبعضها قذر لا تتحملها العقول الراقية.

الخلاصة: عقلك ليس حديقة عامة، فقنن الدخول إليه واجعل تذاكر الدخول إليه باهظة الثمن حتى تستطيع التقنين، ولا يدخل عقلك إلا كل راقٍّ بفكره.

اليوم الرابع والعشرون

ازرع داخل الجميع شيئاً يخصك
إن لم يكن حباً فليكن احتراما

اهتم بأن تترك في كل نفس مررت بها أثراً طيباً بجميل أخلاقك وعظيم فعلك، فإن لم تجعل الناس تحبك فاجعلها تحترمك، فالاحترام يدوم إن كان صادقاً ومدعوماً بمواقف نبيلة؛ وإن لم تستطيع زرع الاحترام في القلوب فاعلم أنها امتلأت بكراهيتك، فاختر لنفسك الحب والاحترام، أو الكراهية

الخلاصة: لست مكلفاً بجعل كل الناس تحبك، ولكن احترامهم لك مهمتك أنت، فاجعل لنفسك في القلوب ما يقيك شرهم إن غبت عنهم

اليوم الخامس والعشرون

الشخص الوحيد الذي أحاول أن أكون أفضل منه دائماً هو أنا في الأمس

إن كنت تريد التقدم والإنصاف فلا تقارن نفسك بغيرها وقدراتك بقدرات الغير، فكلٌ منا له ما يميزه، والمقارنة لن تكون عادلة مهما حاولت، لذا قارن نفسك اليوم بنفسك بالأمس وبنفسك التي تريدها غداً، فهذا سيجعلك أفضل، أقوى، أوسع الفكر والأفق.

الخلاصة: لا تهدر نفسك بمقارنتها بالغير ولكن أسع لها أن تكون اليوم أفضل من الأمس وغداً أفضل من اليوم.

اليوم السادس والعشرون

قم بواجبك وأكثر قليلاً وسيأتي المستقبل من تلقاء نفسه

أندرو كارنيجي

حينما تقوم بواجباتك على أكمل وجه ستلاحظ الفرق والتغيير، ستجد حياتك تتغير للأفضل، وستجد المستقبل والنجاح أصدقائك، فقط قم بواجباتك كما ينبغي وتأمل النجاح وسترى هذا النجاح يتحقق.

الخلاصة: يسوق الله لك كل سبل النجاح حينما تسعى وتفعل ماعليك فعله

اليوم السابع والعشرون

لا وقت لدي لأكره من يكرهني، فأنا مشغول بحب من يحبني!

محمود درويش

الكره طاقة سلبية كبيرة لدرجة أنها تعمي العين وتميت القلب وتحرق الروح، الكرة كفيل بأن يحرمك أي سعادة على وجه الأرض، لذا لا تضيع عمرك في الكراهية أو حتى في التفكير بمن يكرهك. دع من يكره يموت بكراهيته وعش أنت بالحب، قدم الحب للجميع وبالأخص لمن أحبوك، اشغل نفسك بتقديم الحب وسيشغلك الحب وتقديمه عن الكراهية ومقدميها

الخلاصة: طاقة الحب والكره متساوية إلا أن الفرق بينهم عظيم، فهذه تحيي وتلك تميت.

اليوم الثامن والعشرون

أوجد لنفسك مكاناً في القمة.. ففي القاع ازدحام شديد

من ينشد المجد فعليه بالقمم، والقمم لا ينالها إلا أصحاب الهمم، فاصنع لنفسك في القمة مكاناً وارتفع لتناطح السحاب. فالقاع مزدحم وممتلئ وقد تُدهس فيه تحت الأقدام فلا ترى فيه نفسك ولا حتى يراك الآخرون.

الخلاصة: المجد الحقيقي موجود في القمة فقط، فعليك بها.

اليوم التاسع والعشرون

الأمل: هو تلك النافذة الصغيرة التي مهما صغر حجمها إلا أنها تفتح أفاقاً واسعة في الحياة

لا تفقد الأمل مهما أثقلتك الهموم، وأعباء الحياة. لا تغلق تلك النافذة التي تُدخل الضوء إلى حياتك من جديد، وأعلم أن الأمل تفاؤل وأن التشاؤم ليس من خصال المؤمن، فكن قوي العزم شديد القوى، تحل بالصبر وعش بالأمل وتجرد لله وافتح لنفسك بالأمل كل الآفاق الواسعة في الحياة.

الخلاصة: الأمل هو قوتك في وجه الحياة ومتاعبها، وهو زادك أمام العقبات.

اليوم الثلاثون

الصمت يكسيك ثوب الوقار، ويكفيك مؤنة الاعتذار

الإمام علي

إن كان الاعتذار ثقيلاً على قلبك تعلم الصمت، فهو كفيل أن يغنيك عن الاعتذار وسوء الفهم وكثرة الضجيج، كما أنه يجعل لك هيبة ووقار بين الناس، واعلم أنه يمكن خسارة أولئك الناس حين تتكلم فيما تجهل أو تتكلم أكثر من اللازم.

الخلاصة: الصمت لغة الأقوياء وشيمة العظماء وثوب الوقار، وبه لا تهزم

أكتوبر

اليوم الأول

الأبشع من الإهمال تفاهة الأعذار!

حينما تأتيني معتذراً لا تنس أن تأتيني بعذر يليق بي وبك، فليست كل الأعذار كما تعلم يا صديقي مقبولة، فكما يقولون عذر أقبح من ذنب. فيا صديقي تذكر أنني سأتقبل اعتذارك حينما يكون صادقاً وعذرك يستحق، أما غير ذلك فأنا أعتذر لنفسي على الوقت الذي أضعته معك ولن أضيع وقتي أكثر من ذلك.

الخلاصة: أنا أقبل الأعذار الصادقة وأتفهم الأخطاء غير المقصود،ة أما ما دون ذلك فأنا أعتذر عن الاستمرار معك.

اليوم الثاني

لا تطلق مسمى الصداقة على كل عابر يمر بحياتك حتى لا تقول يوماً الأصدقاء يتغيرون

بحياتي كلها لم أطلق مسمى الصداقة سوى على صديقة واحدة، لم أقتنع بغيرها صديقة ولن يحل مكانها أحد، وأنا كنت لها كذلك. كلانا ارتضى تلك الصداقة وقدّم لها، كنا لبعضنا صديقتين أختين وحبيبتين. كلانا علم معنى الصداقة، ولا أذكر أني نسيتها يوماً حتى بعد وفاتها وظللت أخبر الجميع أن مكانها لا يمكن أن يسكنه سواها، فالصداقة الحقيقية أن تكون متأكداً من وفاء الآخر لك ودعائه المستمر حتى بعد وفاتك وذكره لك بالخير، وما عدا ذلك فهذه ليست صداقة. صديقتي وحبيبتي دعائي لك مستمر ما دمت أتنفس، وفراقك ترك فراغاً كبيراً بحياتي لا يعوض مهما حدث، ولكن قلبي دوماً يذكرك بالخير ويعلم أنك أفضل وهذا يكفي.

الخلاصة: الصداقة كلمة ذات معانٍ عريقة وراقية، فلا تضيع ذلك المعنى بين السفهاء ولا تهدر تلك القوة مع العابثين.

اليوم الثالث

كثيرون هم المحبطون من حولك، فاجعل لك أذاناً تنتقي ما يفيدها من الكلمات، وعقلاً يتبنى ما يرتقي به نحو الإيجابيات

إبراهيم الفقي

في كل مكان تذهب إليه ستجد هؤلاء المحبطين حولك، ستسمع منهم الكثير من الكلمات، فهل تترك تلك الكلمات تدخل إلى عقلك دون فلترة، دون أن تنتقي منها ما يفيد أو ما يمكن وضعه في دائرة الفعل، مرر الكلمات على أذنك وعقلك قبل أن تفعل شيئاً منها.

الخلاصة:انتقِ من الكلمات والأشخاص ما يجعلك ترتقي..انتقِ لترتقي

اليوم الرابع

كن أول من يقول مرحباً

جين ويمان

أن تبادر الناس بالسلام خيراً من أن تنتظر منهم فعل ذلك، كافئ كل شخص تمر به بالتحية، ولا تهجر أخاك أو صديقك طويلاً لقوله صلى الله عليه وسلم (لا يهجر المسلم أخاه فوق ثلاث وخيرهم الذي يبدأبالسلام)، واعلم أن أفضل تحية يمكن تقديمها هي السلام.

الخلاصة: حين تكون أول من يقدم التحية ستستشعر القيمة التي وصلت إليها بفضل ذلك، فبادر بإلقاء التحية أولاً.

اليوم الخامس

قل "من فضلك"، و "أشكرك " كثيراً

الأميرة جاكسون سميث

هذه الكلمات لا تكلفك كثيراً ولكن لها أثر عظيم في القلوب، فهي دليل على رقي أخلاقك، وعظيم فعالك. تلك الكلمات لن تهدر وقتك الثمين، ولن تدفع مقابلها المال، ولكنك بها تكون عظيماً، بها سينظر إليك الجميع بعين التقدير والاحترام المتبادل. إن كنت ستحصل على الاحترام والتقدير مقابل تلك الكلمات فقد ربحت الكثير، فتلك صفقة عظيمة لا تتردد في أخذها لك.

الخلاصة: هناك بعض الكلمات تدل على الأخلاق ولا تكلف شيئاً في المقابل ولكن مردودها عظيم، تعلم أن تتقنها.

اليوم السادس

من السهل التسامح، لكن النسيان وعودة الثقة هو الجزء الأصعب.

مثل إنجليزي

كثيراً ما يتسامح الناس، وكلٌّ يمضي في طريقه، لكن حينما تذهب لشخص خذلته ستجده يتعامل معك بحرص وحذر، يتوقع منك الخذلان مرة أخرى، هو بالفعل سامحك ولكنه لم ينس ما فعلته، لم يعد يثق بك كما في السابق، وهذا هو الأمر الأصعب، فالثقة التي تُبنى في سنوات يمكن هدمها في موقف أو بضع دقائق، لذا لا تخذل قلباً وثق بك.

الخلاصة: أجمل ما في الحياة شخص تثق به ويبادلك نفس الثقة، فإن وجد فلا تهدر تلك الثقة حتى لا يضيع عمرك في محاولة استرجاعها.

اليوم السابع

لن تصل إلى وجهتك أبداً إذا توقفت لتلقي بحجر على كل كلب ينبح!

ونستون تشرشل

تخيل أنك تريد الذهاب إلى مكان ما، وفى الطريق كل بضع دقائق تتوقف لتشاهد المارة أو تعد الحصى أو تستريح حتى، كم من الوقت ستستغرق لتصل؟ وهل حينما تصل ستجد من كنت تذهب إليه في انتظارك أم ماذا؟ هكذا هي الحياة والأهداف، لا تنتظر أحداً. فقط من يسعى يحصل على ما سعى إليه، ومن توقف ليرد على الحاقدين والشامتين فلا يلُم سوى حاله، فالقمم لا تنتظر أحداً.

الخلاصة: حدد وجهتك واجعلها نصب عينيك ولا تلتفت لكل من يريد إسقاطك.

اليوم الثامن

لا فائدة من العيون إن كان العمى في العقل!

املأ عقلك دوماً بالمعرفة فهي غذاء الروح، وتحلى بالصبر لتحصل عليها، فعيون العقل أقوى بصيرة، فهي ترى ما لا تراه عيون الجسد. فإن فقد العقل بصيرته أي(المعرفةوالعلم) فلن تفيدك عيون الجسد مهما كانت قوتها، فهي لن تعلمك ولن تربيك ولن تأخذ بيدك إلى النجاح.

الخلاصة: للعقل عيون هي المعرفة والعلم، فتعلم أن تبصر بها قبل عيون الجسد فهي أقوى.

اليوم التاسع

كوخ الحقيقة أفضل كثيراً من قصور الوهم!

مثل فرنسي

في كثير من الأوقات تكون الحقيقة مؤلمة فلا نريد رؤيتها، فنعيش في الوهم حتى نصدقه ونرضى به، فلا يرضى بنا ويسقط فوق رؤوسنا معلناً الحقيقة التي أخفيناها عن أنفسنا. لذا مهما كانت الحقيقة مؤلمة فهي أفضل من الوهم، فهي ما تجعلنا نعرف ذواتنا الحقيقية ونسعى لتطويرها. لذا اترك الوهم مهما كان جميلاً وعش الحقيقة مهما كانت قسوتها.

الخلاصة: مهما غابت الحقيقة سيأتي يوم وتتجلى في عالمك، فتقبلها اليوم قبل أن تكبر مثلما يكبر الوهم فتموت من ألمها قهراً.

اليوم العاشر

إذا لم تعرف كيف تستخدم ما تملك، فلن يكفيك أي شيء!

لكلٍ منا قدراته الخاصة وما يميزه عن غيره، ولكن هل يستغل الجميع ما لديه من قدرات؟ بالطبع لا. إن كنت لا تستغل ما لديك اليوم بحجة أنه غير كافٍ أو أنه لن يغير شيئاً فلماذا تريد الحصول على المزيد؟ فلا هذا سيغير ولا ذاك، لأنك لم تمتلك الشجاعة والإرادة لتغير شيئاً، ولا تحسن استغلال ما لديك لتطوره وتحصل على المزيد.

الخلاصة: تعرف على قدراتك وكل ما تملك وضعهم في إطار العمل واستخدمهم بطريقة صحيحة ليتطور ما لديك ويأتيك ما ليس لديك.

اليوم الحادي عشر

لأنك خجلت من الرفض مرة، صار عليك فعلها كل مرة. البشر استغلاليون، تعلم ألا تستحي!

حينما تخجل مرة لأمرٍ ما أعلم أنه سيتكرر كثيراً، لذا عليك أن تتعلم أن تعتذر عن الأمور التي تزعجك أو لا تريد فعلها، كيلا تفعلها في المستقبل كثيراً فقط لأنك خجلت في أول مرة أن تعترض.

الخلاصة: درب نفسك على قول لا / أنا لا أستطيع / معذرة ليس بمقدوري فعل ذلك، كيلا تفعل شيئاً فوق طاقتك في كل مرة.

اليوم الثاني عشر

أفضل جهاز لكشف الكذب هو الأيام!

عباس صباح

الحقيقة مهما اختفت لابد أن تظهر يوماً ما، والكذب مهما تم إتقانه وتستر لابد أن ينكشف، فالكذبات مهما كانت منطقية سيأتي يوم وتظهر، فقط انتظر الأيام وستكشف لك الكثير من الأمور. ولكن حتى لا تُصدم بالواقع وتتألم تعلم أن تسمع كل شيء ولا تصدق كل ما يقال، فهذا كفيل بإعطائك الخبرة والراحة.

الخلاصة: الأيام تكشف الجميع.. الصادقين والكاذبين، الصديق والعدو.. فقط الأيام كفيلة بكل هذا.

اليوم الثالث عشر

أزرعوا في أطفالكم دائماً ثلاث ثقافات:الاعتذار والمحبة والشكر، فمجتمعنا مجحف بها جداً!

باولو كويلو

الطفل الذي يربى على الحب والاعتذار والشكر سيصبح رجلاً قوياً لا تقهره الأيام والمحن، فكل ما يحتاج إليه موجود لديه يعيش بداخله. الاعتذار ثقافة الأقوياء، والحب حاجة مُلحة لا يستطيع أحد الحياة بدونه،ا والشكر من شيم العظماء، فحينما تربي الطفل على تلك الصفات لن يهزمه سوى شخص يمتلكها ويمتلك معها ثقافات أخرى عظيمة مثلها.

الخلاصة: مجتمعنا أصبح شبيهاً بالأرض البور حين غابت عنه الصفات الطيبة الجميلة. فلنحيي مجتمعنا ونرويه من جديد ونزرع أعظم الصفات والثقافات فيه وبقلب أطفالنا.

اليوم الرابع عشر

تجنب الحديث أثناء الغضب، فقد يكون كلامك صحيحاً، لكن حتماً أسلوبك خاطئ!

فرانسيس بيكون

عند الغضب يذهب العقل، ولا نستطيع السيطرة على أنفسنا، نفقد التركيز على معظم كلامنا وعلى أسلوبنا بل وعلى وطريقة الحوار، فحتى لو كان ما نسعى إليه وما نقوله صحيحاً فالأسلوب هو الأهم، فقد قال تعالى لرسوله الكريم صلى الله عليه وسلم (**وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ]آل عمران]**)، وهو من لا ينطق عن الهوى، فما بالك بنا نحن!

الخلاصة: سيطر على غضبك أولاً ثم تحدث، وسيسمعك الجميع ويحترمك.

اليوم الخامس عشر

ابتسم اليوم وابك غداً، اقرأ هذه العبارة يومياً

حكمة إنجليزية

هل يمكنك تأجيل البكاء إلى الغد؟ فقط اترك اليوم للبهجة والسعادة، جرب فقط أن تبتسم وترى شكلك وجمال ابتسامتك، اجعل عنوان اليوم الابتسامة، اجمع حقائب الحزن والشجن وأخبرها أن تنتظر في الغد. ومع كل يوم جديد كرر نفس العبارة وعِد نفسك بالسعادة، فهي تستحق ذلك، ودع الهموم والقلق.

الخلاصة:الابتسامة والبكاء كلاهما قرار اتخذته أنت، فخذ مايروق لك ويليق بك. الجميع تليق بهم السعادة والابتسامة.

اليوم السادس عشر

لا يمكن للنجوم أن تلمع دون الظلام!

حكمة انجليزية

هكذا نحن لن نلمع ونقوى دون المحن وتجارب الحياة، لن يصير لنا شأناً بلا تلك التخبطات التي ألمّت بنا وأوجعتنا. فلا تحزن لكل ما يمر بك ولا تبك على ما ذهب من يديك، فأنت هنا لتحصل على ما هو أفضل. ابتسم واسعد واستمتع بكل شيء.

الخلاصة: كل ظلام مر بك جاء فقط ليريك النور الذي بداخلك.

اليوم السابع عشر
احترم كلمتك

ميجيل أنجل رويز

لا تعطي وعداً لا تستطيع تنفيذه، فالكلمة عهد لا بد أن يُحترم. لذا قبل أن تنطق الكلمة تأكد أنك تستطيع تنفيذها، فالكلمة بعد أن تخرج لا تعود. وقد قيل ذات يوم: يُعرف الرجل من كلمته، فمن يفي هو الرجل حقاً

الخلاصة: الكلمة عهد رجال، فإن كنت لا تستطيع لا تعد وسيحترمك الجميع. لكن إذا وعدت ولم تنفذ ستسقط من أعين الجميع.

اليوم الثامن عشر

لا تزرع الحب إن كنت لا تستطيع الاهتمام به

الحب نبتة جميلة، حلوة المذاق، فهو يلون حياتنا بأجمل الألوان. ولكن تُرى ماذا يحدث للورود التي في الحديقة أو لديك في المنزل عندما لا تُروى؟ إنها تذبل وتموت، وهكذا الحب الذي لم يتوج بالاهتمام والاحترام يذبل سريعاً ويموت. بل وسيكرهك من شعر يوماً تجاهك بذلك الشعور الجميل، لذا إن كنت لا تستطيع الاهتمام بحبك لا تقدمه للناس، فلن تقدم لهم سوى الوجع.

الخلاصة: الحب لم يُخلق ليكون ألماً في القلوب، بل ليكون روحاً تعيش داخل روحنا لتبعث فيها الأمل والسعادة. فإن كنت لا تستطيع الاهتمام به، فلا تجعله ألماً في القلوب كيلا يفقد الناس الثقة في الحب قبل الحبيب.

اليوم التاسع عشر

تذكر الموارد المؤثرة الثلاثة المتاحة لك دائماً: الحب والدعاء والصفح

إن كنت تريد أن تكون مؤثراً في الجميع فكن طاقة حب وتسامح وصفح تسير على الأرض، أحيي الأمل بالحب، والعلاقات بالصفح، والقلوب بالدعاء، فالدعاء يرفع بعض القدر، ويؤلف بين القلوب. الحب طاقة كبيرة ومؤثرة، فكن دليلاً على الحب والصفح الجميل، واملأ الأرض بالدعاء.

الخلاصة: مواردك المتاحة هذه هي كنزك الثمين، فاستغلها كما يجب ولا تجعلها تموت بداخلك وأنت حي. لتكون أغنى الناس وأسعدهم فقط أحيي بها القلوب.

اليوم العشرون

بغض النظر عن مدى الحزن الذي أشعر به في قلبي، سأظل دائماً شاكرة لقلبي لأنه لا يزال ينبض

رغم قسوة ما مررت به في الماضي، رغم فراق الكثير ممن أحببت وهم على قيد الحياة، وفراق صديقتي الوحيدة بالموت وأبناءها وزوجها، وكل الكبوات التي عصفت بحياتي، إلا أنني أشكر الله على ذلك القلب الذي استطاع تحمل كل هذه الصعاب، وبقيت لديه القدرة على الحب والعطاء،رغم ما مر به قلبي من مواقف مؤلمة وعصيبة ظننت فيها أنه سيتوقف عن الحياة. إلا أنه كان دوماً يقول لي قد أعطاني ربى الحياة والأمل لأعيش بهم وأواجه كل المحن، وأنا على يقين أن ربيعي لم يأت بعد، وأنني في انتظاره، وثقتي بربي لم تتزعزع يوماً لكنه يعلمني الصبر.

الخلاصة: كن دوماً شاكراً لله على قلبك الذي تحمل عواصف الحياة، واستمر في دعمك ونصحك لاستكمال الطريق.

اليوم الحادي والعشرون
لا تقصوا أجنحة أطفالكم

إن كان لديكم أطفال، أو حتى تخططون لذلك، فلا تقصوا أجنحتهم، فبعض الكلمات تكون قاتلة للأحلام موءدةللآمال، قاسية على قلوبهم الرقيقة. فلا تقتلوا طاقة أطفالكم، بل عبروا لهم عن حبكم. قم باحتضان أبناءك متى ما تقابلت وجوهكم، أخبرهم بحبك، عبر لهم عن سعادتك بأنهم أبناءك، لا تقتل داخلهم مشاعر الحب والأمل، أو حب التقدم والاستمرار إن كنت تريد لهم الأفضل حقاً.كن قدوة حسنة لهم وابتعد عن الذم والأوامر المستمرة أو شتمهم ونعتهم بالفشل والعجز أو الحب المشروط، فكل هذا يقتل الإبداع داخلهم.

الخلاصة: كن لأبنائك الأمل والدعم والحب، اهتم بتلك النبتة حتى تؤتي ثماراً تجعلك تبتهج. اجعل قدراتهم تنمو وتكتشف لتظل بأعينهم خير أب / أم ومثال وقدوة.

اليوم الثاني والعشرون

أيها الإنسان عندما تفقد ضحكتك تفقد مكانتك

كين كيسي

كن قوياً بضحكتك.. اجعلها تعلو واستمع إليها واستمتع بها ولا تلتفت لما يقوله الناس. لا تكترث لنظراتهم، فربما لم يستطيعوا أن يفعلوا مثلك، فتلك الضحكات تحدد مكانتك في القلوب وترفع معنوياتك، وتجعلك تتغلب على عقبات الحياة.

الخلاصة: اضحك حتى وسط همومك، فهذا سيغير مدار عقلك وفكرك ويمنحك شعوراً أفضل، ويُعلم من حولك الضحك والابتسامة بطريقة غير مباشرة.

اليوم الثالث والعشرون

سيمر هذا الأمر أيضاً

حينما يتملكني الخوف والقلق أو الحزن لأمرٍ ما أتذكر أنني خفت لأجل أمور أخرى في الماضي ومرت رغم شدتها، وعلمت بعدها أني خفت أكثر من اللازم. لذا بعد ما مر في الماضي، كلما انتابني القلق والخوف أقوم بأخذ نفس عميق وأذكّر نفسي بأن هذا أيضاً سيمر، ولذا يجب أن أحافظ على طاقتي لأقوم بالمزيد من الأشياء في حاضري ومستقبلي.

الخلاصة: مهما كانت قسوة ما تعانيه سيمر، فقط تذكر.. كل مرسيمر.

اليوم الرابع والعشرون

الحكم على الآخرين لا يحدد شخصياتهم، بل يحدد شخصيتك

حكمك على الآخرين سيظل وجهة نظرك أنت وليس حقيقتهم، فربما تكون حقيقتهم هذه أفضل مما تظن، أو أسوأ مما تعتقد وكل هذا لا يهم. المهم هو كيف تكونت وجهة نظرك هذه وحكمك عليهم، فهذا في النهاية سينتج عنه شخصيتك أنت ومدى معرفتها وقوتها!

الخلاصة: قبل أن تحكم على الناس تذكر أن حكمك لن يؤثرعليهم، بل عليك أنت.

اليوم الخامس والعشرون

الحياة جميلة وأنت تستحقها

إذا كنت تشعر بأنك تستحق الحياة فلتعمل على الاستمتاع بكل ما فيها، لا تهدر دقيقة واحدة دون أن تستمتع، وإن كنت لا تشعر بأنك تستحق ذلك فلتراجع نفسك، فجميعنا يستحق أن تكون لديه حياة جميلة وسعيدة، فقد خلقنا الله لعبادته وسعادتنا.

الخلاصة: اجعل حياتك كباقة جميلة من الزهور انتقيتها لأجل شخص تحبه.

اليوم السادس والعشرون

لا تحاسبني على ما يصلك عني، حاسبني فقط على ما تراه وتسمعه بلساني

آل باتشينو

من الظلم أن تسمع من طرف واحد وتحكم على الطرف الآخر، فكن عادلاً في ميزانك واحكم على الناس من خلال أفعالهم التي رأيتها بعينيك، فليس كل راوٍ صادق.

الخلاصة: لا تحاسب أحداً قبل معرفة الجزء المفقود من الصور، ةوهذا الجزء هو أن تسمع منه أيضاً وترى.

اليوم السابع والعشرون

تكسيرك لمجاديف غيرك لا يزيد أبداً من سرعة قاربك

لا تظن أن محاولتك لإحباط الآخرين وفشلهم ستزيد من فرص نجاحك وتقدمك، فهذا فقط سيجعلك شخصاً مريضاً وأنانياً، ولن يجعلك تتقدم. على العكس، فأنت لا زلت في نفس المكان تعمل في حياة الآخرين لتُعجزهم، وهذا بحد ذاته فشل. فانتبه لنفسك واعمل داخل حياتك وقوِ قاربك بالأمل والفكر.

الخلاصة: إن كنت تعيش لتهزم الآخرين وتبث فيهم روح الفشل فهذا يعني فشلك قبلهم، فأترك قارب غيرك لغيرك وانتبه لقاربك.

اليوم الثامن والعشرون

عجبت لمن يمشي مائلاً ويطلب من الحياة أن تستقيم!

ارفع رأسك عالياً فقد كرمك الله وأعطاك الحرية، وأحبب ذاتك كما هي. استقم في خطواتك وحدد هدفك، لا تطلب من الحياة الاستقامة وأنت معوج ومائل،لا تترك نفسك للنقد أو الحقد ولا تنتظر أن يقيمك الغير، فالجميع ينظر في حياته، قوّم نفسك وعلمها وارتقِ بها تستقيم حياتك.

الخلاصة: سر بالطريق التي تحب أن ترى نفسك بها، واستقم تستقيم لك الحياة.

اليوم التاسع والعشرون

عندما تصل إلى عمق معنى كلمة النجاح تجد انها ببساطة تعني الإصرار.

كلنا نسعى ونتمنى النجاح، ولكن هل يصل الجميع إلى ذلك النجاح المنشود؟ بالطبع لا.. هل تعلم لماذا؟ ببساطة لأن الإصرار غير موجود لدى الجميع، الإصرار هو المعنى الحقيقي للنجاح، الإصرار هو ما يجعلك تحاول بعد كل إخفاق، الإصرار هو ما يقودك نحو القمة.

الخلاصة: إن كنت تحمل الإصرار في قلبك وفكرك ستصل إلى قمة النجاح التي تتمناها، فكن ذا إصرار وعزيمة.

اليوم الثلاثون

الذي رتب تفاصيل حياتك قبل قدومك أيضيعك بعد مجيئك؟ ثق بالله فحسب!

كلما شعرت بالوحدة والضياع تذكر أن الله الذي خلقك لن ينساك ولن يضيعك، تذكر أنه أرحم من الأم بولدها، تذكر أنه أكرمك ثم سل نفسك أيضيعني الله وهو ربي؟ أيضيعني من ستر ذنوبي؟ تذكر أنه دبر لك كل أمورك بالماضي، واشكره دوماً على فضله ونعمه، وكن واثقاً به وبتدبيره، ثم قم بالدعاء وسيستجيب.

الخلاصة: إن كان اعتمادك وتوكلك على الله فلن يضيعك، فكن واثقاً به.

اليوم الحادي والثلاثون
كل ابتسامة تجعلك أصغر بيوم

مثل صيني

البسمة هي ما تعطينا الأمل والقدرة على الصمود، هي ما تصنع لنا الوقت الجميل، وتضعنا في القلوب. فلنبتسم ونزرع البسمة بوجوه الآخرين.

الخلاصة: الابتسامة لن تكلفك شيئاً وفى الوقت ذاته ستغيرالكثير، هل تستطيع جعل أحدهم يبتسم اليوم؟

نوفمبر

اليوم الأول

دعني أخبرك بالسر الذي قادني إلى هدفي: إن قوتي تتركز في عنادي!

لويس باستور

كثيراً ما يفقدنا العناد من نحب، ويجعلنا نخسرهم واحداً تلو الآخر، ولكن العناد في أهدافنا يعنى الإصرار على تحقيقها، وهنا يكون العناد مفيد جداً لأنه سيُكسبنا الصمود أمام كل العقبات. فكن عنيداً في تحقيق أهدافك مُصراً على تحقيقها مثابراً في الوصول إليها، فهذا العناد هو سر تحقيق النجاح الكبير.

الخلاصة: قف بعنادك شامخاً أمام تحديات الحياة مصراً على تحقيق أهدافك.

اليوم الثاني

افعل ما هو صائب ولا تفعل ما هو رائج!

قبل تقليد أفعال وتصرفات الأخرين فكر قليلاً هل تلك الأفعال صائبة أم رائجة فقط؟ فليس كل رائج سلبياً، فقد أصبحنا نعيش في زمان أصبح التقليد فيه أعمى، لا يهم إن كان مناسباً لنا أو لا! لا يهم إن كان مخالفاً حتى لعادات وقيم مجتمعنا! أصبحنا نقول ما دام الجميع يفعل ذلك فلنفعله نحن أيضاً! دون تفكير حتى، ولكن نصيحتي لك هنا أن تتفرد بالصواب وإن خالفك الجميع.

الخلاصة: إن كنت ستفعل شيئاً فلتفعل الصواب وتترك الرائج، عسى أن يأتي يوم يترك أهل الرائج الرائج ويتبعوا صوابك لأنه أجمل

اليوم الثالث

لا تثق في أي شيء تراه، حتى الملح يشبه السكر!

من فيلم Run all night

ثقتنا بالأشياء لأننا فقط نرى منها الجانب الجميل ولا نرى ما تحت القناع لن تثير المتاعب لأحد غيرنا، فقط نحن من نتألم لأننا وثقنا دون وعي وتفكير. قبل أن تثق تذكر فقط أن المهم ليس الظاهر لك وإنما باطن الأمور، فالسكر والملح متشابهان في اللون الأبيض الجميل ولكن الطعم مختلف، والنحلة رغم أنها حشرة إلا أنها تعطينا عسلاً لذيذ الطعم فيه شفاء للناس.

الخلاصة: المظاهر خداعة فلا تترك نفسك لها، فليس كل جميل الشكل جميل الروح

اليوم الرابع

ضحكت فقالوا ألا تحتشم، بكيت فقالوا ألا تبتسم!

الإمام الشافعي

تذكر أن إرضاء الناس غاية لا تدرك، فمهما فعلت لن تستطيع إرضاء الجميع، لذا كل ما عليك هو أن تسعى لرضا الله ولو خالفت الناس، أن تسعى لتسعد نفسك -ولو اعترض عليك الغير- ما دمت لن تضر أحداً بسعادتك هذه. في كل الأحوال ستجد من يخالفك ويعترض عليك، فما دام الأمر كذلك لا تلفت لهم وابتسم واستمر

الخلاصة: افعل ما يرضيك، فلو أشعلت أصابعك العشرة شمعاً لن ترضي الجميع.

اليوم الخامس

لا يمكننا صنع العجة دون كسر البيض

مثل فرنسي

هكذا نحن، لن نُصنع دون المرور على المحن والعقبات وأحزان الماضي المؤلمة. كل تلك الأشياء التي نراها مزعجة لنا هي ما تصنع فينا القدرة على التقدم والمواجهة وتحدي الصعاب. فلا تبتئس يا صديقي بما يحدث لك، فكل هذا سيصنع منك شيئاً عظيماً.

الخلاصة: تذكر أن محن وعقبات الماضي هي الموقد الذي يشعل بك الأمل والقدرة على الصمود.

اليوم السادس

الفهم القليل خير من الفهم السيء

مثل فرنسي

أن تفهم نصف حديثي أو لا تفهم منه شيئاً أفضل بكثير لي ولك من أن تفهمني بطريقة خاطئة وتظن بي السوء. فالفهم سيؤثر بالسلب على طريقة تواصلنا إن كان سيئاً وسيزيد قوة تواصلنا إن كان سليماً وجيداً.

الخلاصة: ليس عيباً ألا تفهم حديثي وصمتي، ولكن العيب أن تفهمهما بطريقة خاطئة. إن لم تفهم قصدي فأسالني عنه.

اليوم السابع

لكل عصر تحدي، وتحدي هذا العصر هو الحفاظ على الأخلاق

الأخلاق هي كنزك أينما ذهبت، هي ما تجعل لك في القلوب مكانة، وبين الناس مقاماً. صاحب الأخلاق غال الثمن، وقد قال رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم (أحق الناس بصحاتي أحاسنكم أخلاقاً). فلنحسن أخلاقنا ونرتقي بها.

الخلاصة: الأخلاق شجرة تؤتي ثمارها

اليوم الثامن

لا تكن سريع التعلق، فمعظمهم عابرون!

إن كنت محبًا فتمهل، فليست كل القلوب بالقلوب تليق. هناك عابرون سيتخذون من حبك موقداً يدفئهم بليالي الشتاء الباردة ويحرقك أنت بالصيف. تأكد قبل أن تحب وتتعلق أن ذلك الشخص يستحق محبتك، يستحق أن تأمنه على روحك وقلبك.

الخلاصة: ستكون بحياة العابرين مرحلة فحسب، فلا تتعلق بهم وتكوي قلبك بيدك.

اليوم التاسع

من كافأ الناس بالمكر كافئوه بالغدر

عمر المختار

ما تقدمه للآخرين يعود إليك مثله، فالورود لا تعطي زراعتها إلا المنظر الجميل والرائحة العطرة؛ وكذلك المكر لا يعود على صاحبه إلا بالغدر، فكما تمكر بالناس يمكرون ويغدرون بك.

الخلاصة: الجزء من جنس العمل، فأحسن عملك.

اليوم العاشر

الحياة مدرسة والناس أسئلة والأيام إجابات

الحياة هي مدرستنا الأولى والأكبر نقابل فيها الناس فيدور بعقولنا الكثير من الأسئلة حولهم، هل سيرحلون؟ هل هم صادقون؟ هل هم أوفياء؟ والكثير من الأسئلة، ويبقى الرد والجواب عند الأيام، فكلما تمر الأيام يتساقط منهم الكثير كأوراق الشجر في الخريف ويبقى القليل. ولكن بكل حال تعلمنا مدرسة الحياة الكثير من الدروس.

الخلاصة: كن مستعداً لكل الأجوبة التي تجدها في الحياة، فلن يخطر معظمها ببالك في يوم من الأيام.

اليوم الحادي عشر

مكونات الخبث: لؤم وخسة وكذب

لابروبير

إن قابلت بحياتك شخصاً تجتمع به كل هذه الصفات فلا تنتظر منه فعلاً يؤكد ذلك، فقط احزم أمتعتك وارحل قبل أن تذوق مر فعله وخصاله.

الخلاصة: لا تجتمع هذه الصفات سوى بشخص سيء للغاية، فلا تتخذه خليلاً لقلبك.

اليوم الثاني عشر

لا تسيء اللفظ وإن ضاق عليك الجواب

علي بن أبي طالب

يحدث بحياتنا الكثير والكثير من المواقف، وبمعظم هذه المواقف نرد، ندافع عن حالنا، أو نوضح وجهة نظرنا، نعبر عن غضبنا ممن أساءوا إلينا. ولكن يا صديقي غالباً ما نندم بعد الرد لأننا أسأنا، نسأل أنفسنا ونقول ما الفرق بيننا وبينهم؟ هم أساءوا ونحن كذلك، فيا صديقي تمهل قبل الرد وذكّر نفسك بأنك مسؤول عنها، أخبرها إن ضاق الجواب ولم تجد رداً مناسباً فالصمت أنسب لها، فليس المهم أن ترد بل أن تعرف كيف ومتى ترد وبماذا تعبر.

الخلاصة: لا تسئ مهما تم الإساءة إليك كي لا تكون كمن صارع خنزيراً في الوحل فأتسخ هو واستمتع الخنزير.

اليوم الثالث عشر

إذا أردت أن تعرف حجم عقلك، فانظر إلى الأشياء التي تغضبك!

جميعنا مستمتع بعقله سعيد به، ولكن الحقيقة أننا لا نعرف قيمة عقلنا ولا حجمه الحقيقي. فليس القارئ المثقف كمن دونه، وليس الحكيم كغيره. ولكن لكي تعرف حجم عقلك الحقيقي انظر إليه في المواقف التي تغضبك، تأمل الأشياء التي تثير غضبك وعقلك وحجمها الحقيقي، وبهذا ستكتشف حجم عقلك الحقيقي هل هو مرن وقوي، هل هو ضعيف، ساذج، أم فارغ، هل يتحكم بالمثيرات أم المثيرات من يتحكم به؟ من هنا ستعرف حجمك الحقيقي.

الخلاصة:إن كان غضبك للتوافه فأنت تحتاج أن تتدرب وتقوى عقلك. زن حجم عقلك قبل أن يزنه لك الناس.

اليوم الرابع عشر

ابحث عن الخير في الناس

بنيامين فرانكلين

غيّر المعتاد، فالجميع يبحث في الناس عن العيوب، ثم يذهب وينشرها ليكون صاحب السبق. خالفهم وابحث عن الخير في الغير ثم انشره، وإن لم تجد فيهم خيراً فلا تبحث عن شرهم.

الخلاصة: إن كنت باحثاً في الغير وناشراً فابحث عن الخير فيهم، فهذا سيدخلك القلوب ويستر العيوب.

اليوم الخامس عشر

عندما ترى شخصاً يجلس وحيداً على مقعد طويل، حاول أن تقيم معه حواراً

هارولد كوشنر

شعور الوحدة شعور صعب يتبعه ذكريات كثيرة مؤلمة، فذاك الشخص الذي يجلس وحيداً يتذكر ما مضى من عمره ومن كانوا بجواره وماتوا أو انشغلوا عنه بحياتهم الخاصة؛ هون عليه بجلوسك إلى جانبه وابتسامة خفيفة تهديها له مع كلمة كيف حالك اليوم، وستجد مظاهر الفرحة كلها على وجهه والكلمات التي تخرج منه.

الخلاصة: متى سنحت لك الفرصة لتسأل من يجلس وحيداً في حديقة أو عابر طريق كيف حالك أفعلها ولا تترد، فربما تصبح في نفس حاله وتجد من يفعل معك الشيء ذاته.

اليوم السادس عشر

اجعل الإيمان والصدق من مبادئك الأساسية

حكمة صينية

تحلَ بالإيمان في قلبك، والصدق في قولك، اجعلهم مبادئك الأساسية، فهما أهم قيم الحياة، وبدونهم تفقد معناك الحقيقي.

الخلاصة: من عاش بالصدق والإيمان فقد امتلك أول مقومات النجاح.

اليوم السابع عشر

من خانك فقد قطع ذراعيك، يمكنك مسامحته، ولكن لا يمكنك معانقته

تولستوي

الخيانة مهما تسامحنا مع من قاموا بها إلا أن جرحها يترك أثراً، فنحن لا نملك الحل السحري الذي يجعلنا نعود كما كنا معهم قبلها.. فقط نسامح ونرحل، لكن أن نحتضنكم ونستأمنكم على قلوبنا فهذا لا يمكن، فهل تصدق أن السماء تمطر قططاً؟ كذلك نحن نسامح لكن لا نعود.

الخلاصة: مهما اعتذرت الرياح يبقى الغصن مكسوراً.

اليوم الثامن عشر

بعض البشر كالتاريخ لا يعاد ولا ينسى

نجيب محفوظ

التاريخ هو ما يحيي صاحبه. بعضنا تاريخ سواء أكان جيداً أو سيئاً، لن يُعاد ولن يتكرر ولن يتغير. لذا كن تاريخًا مجيداً في حياتك وحياة الآخرين، ضع بصمتك قبل رحيلك.

الخلاصة: قبل أن تذهب تذكر أنه من الممكن أن يُكتب على قبرك قبر الشخص العادي أو قبر العظيم الغالي.

اليوم التاسع عشر

وعند كرامتي سلام عليك وكأنك لم تخلق

لا تترك كرامتك بين الأيدي فتجدها على الأرض، ولا في متناول العابثين فيهدرونها باسم الحب. اجعل كرامتك خطاً أحمر لا يمكن تخطيه، ومن يحاول فقط عبورها فليمت هناك قبل تخطيها، فكرامتنا أغلى ما نملك يا صديقي.

الخلاصة: من يفكر فقط في تجاوز كرامتك لا يستحق أن يستمر بجوارك.

اليوم العشرون

ومن يهتم بك دوماً اجعل له وطناً في قلبك لا يليق إلا به.

مارك توين

قالوا إن الاهتمام أهم من الحب، وهذه حقيقة؛ فالحب بدون اهتمام كما البذور بلا ماء.. هل تراها تشق الأرض وتخرج؟بالطبع لا، لذا من يهتم بك اجعل له مقاماً ووطناً في قلبك يليق به وباهتمامه.

الخلاصة: للمهتمين مقام خاص في القلوب لا يصل إليه غيرهم.

اليوم الحادي والعشرون

إذا أردت أن تؤثر بالعالم، عليك أن تفهمه أولاً

الفكرة باختصار إن كان لديك شركة أو حتى أردت الخروج إلى سوق العمل فأول ما تقوم به هو دراسة هذا السوق ومعرفة متطلباته لتحقق النجاح. هكذا العالم، كي تجذب انتباهه وتؤثر به عليك أن تفهمه، تفهم طريقة تفكيره، نمط حياته، سلوكياته، أساليب الدفاع الخاصة به، وكل شيء. فقط افهم من حولك لتفوز به.

الخلاصة: تأثيرك بالعالم يحتاج لفك شفرته، وشفرته هي الفهم.

اليوم الثاني والعشرون

أنا أتقبلك ناقصاً، لكني لا أتقبلك كاذباً

الكمال صفة لله وحده، أما نحن فمجرد بشر خُلقنا في هذه الحياة نُخطئ ونتعلم ونستغفر، لذلك فجميعنا لديه نقص. أياً كان هذا النقص سأقبله منك، ولكن إن كنت كاذباً فأعتذر لك ولنفسي. أنا لا أقبل الكاذبين بحياتي، فأعذارهم واهية وأكاذيبهم غير مبررة.

الخلاصة: أسوأ الصفات وأقبحها الكذب، فتعلم حين تخطيء أن تعتذر، لا أن تكذب.

اليوم الثالث والعشرون

الموت: هو أن يتوقف قلبك عن الإحساس بالذنب!!

ليس الموت أن تغادر الحياة، فهناك أشخاص غادروا الحياة وهم بقلوبنا أحياء. إنما الموت الحقيقي أن تموت وأنت على قيد الحياة، يموت فيك الإحساس بالذنب، والشعور بالآخرين؛ يموت فيك الحب، وتموت بداخلك لذة النجاح؛ يموت الأمل والشغف، فلا تجعل قلبك يموت ويفقد إحساسه.

الخلاصة:إحساسك بالذنب والغير يعني أن قلبك حي وأنك على قيد الحياة.

اليوم الرابع والعشرون

الأيادي المتسخة تدل على المال النظيف

تحية لكل أب عمل عملاً شاقًا لكي يسعد أطفاله ويقوم على حاجتهم، فلا تنظر لصاحب اليد المتسخة بعين الاشمئزاز والسخرية. لقد أراد لنفسه ولأطفاله الستر والرزق الحلال، فكن له عوناً وابتسم بوجهه، فتلك الابتسامة ستهون عليه مشقة وعناء يومه.

الخلاصة: أن تكون يدك متسخة وكسبك حلالاً خير لك من العكس، ففي كل الأحوال سيذهب المال ويبقى بقلبك وعند ربك كيف اكتسبته.

اليوم الخامس والعشرون

ثلاثة إذا تكلموا أمامك أنصت لهم ولا تقاطعهم ولا تعقب بسوء: الوالدان، والطفل، والمهموم، لأن قلوبهم هي الناطقة!

الجاحظ

الإنصات مهارة عالية قليل من يتقنها، ولكن حتى وإن لم تتقنها حاول أن تقوم بها مع هؤلاء الثلاثة، فالوالدان يريدان منك أن تستمع لهم بقلبك وأذنيك، فحاجتهم ليست للمال وإنما للبوح؛ والطفل جُل تفكيره أن تحتويه ولن تستطيع فعل ذلك دون أن تسمعه؛ والمهموم وثق بك وأتى إليك كي يشكو همه، فلا تكسر خاطره وتخيب ظنه، فالثلاثة تحدثوا إليك بقلوبهم.

الخلاصة: الإنصات إلى المتحدث إليك يحل نصف المشكلة، ويسعد القلب، ويخفف من عباء الفكر.

اليوم السادس والعشرون

من أكبر أخطائي أني كنت أمر على لحظات الفرح مروراً عابراً، وأعيش الحزن بكل مشاعري!

سومرست موم

أنا ومعظم من أعرفهم كنا نمر على الفرح وكأن هناك قاضٍ أو أحد سيعاقبنا إن استغرقنا مع الفرح وقتاً أطول؛ ونعيش مشاعر الحزن بكل ما فينا ونعطيها وقتاً أكثر من اللازم، لا أدرى إن كان هذا نتاج برمجة سابقة أو خلل بعقولنا، ولكنى تساءلت كثيراً عن هذا فلم أجد مبرر اًسوى الحماقة، فقررت ألا أستمر بها، وأن أعطي قلبي ما يحتاجه من سعادة وفرح، ووجدت أنه يستحق ذلك وأنه يريد أن يمر على الحزن مرور العابرين، ويسكن من الفرح والسعادة.

الخلاصة: هل ستكلفك السعادة والفرحة والابتسامة الكثير من المال أو الجهد؟ إذاً تعلم أن تستمتع بكل أوقاتك.

اليوم السابع والعشرون

بإمكانك أن تقرأ وأنت ترعى أغنامك، لا علاقة للثقافة بالقهوة!

حبك للثقافة يأتي من داخلك، فلا داعِ للتبرير. القراءة لا ترتبط بوقت معين، فهي تغذى الروح كما يغذى الطعام الجسد. يمكنك القراءة في الطريق إلى العمل، وفي الليل، وفي المقهى؛ يمكنك القراءة متى أردت، فقط قرر ذلك وستجد الوقت.

الخلاصة: حبك للثقافة والقراءة يتوقف على طريقة تفكيرك ورؤيتك لقيمتهم بحياتك.

اليوم الثامن والعشرون

لا تفكر في المفقود حتى لا تفقد الموجود

نقع بهذه الكارثة دوماً وتظل أعيننا تبحث عما فقدناه، نظل نندب حظنا، ومع الوقت ومن كثرة انشغالنا عما هو موجود لدينا نفقده أيضاً. نعم نفقد ما لدينا في رحلة البحث عما فقدنا، فنظل في هذه الدائرة حتى نفقد كل شيء، ويصبح حالنا يرثى له، وعندها فقط ندرك حجم الكارثة التي اقترفتها أيدينا، وخسرنا كل شيء بحماقة منا.

الخلاصة: من حقك أن تحصل على الأفضل وتستعيد ما فقدت، ولكن لا تنسَ أن تحافظ على ما لديك في نفس الوقت، وهذا هو الأهم.

اليوم التاسع والعشرون

من يخش السؤال، يخجل من التعلم

مثل دانماركي

السؤال هو الشيء الوحيد الذي يفتح لك أبواب العلم، وهو نتيجة التساؤل والبحث، وبدونه لن تتعلم ولن تتطلع إلى المعرفة؛ لذا فإن عدم السؤال في حال عدم المعرفة يعنى الخجل من العلم.

الخلاصة: لا تخش السؤال، وأقبل على الحياة تفوز بالعلم، وبالعلم ترتقي.

اليوم الثلاثون

حين تحلو الأهداف.. يحلو الشقاء من أجلها

عبد الوهاب مطاوع

الأحلام تنقسم إلى نوعين: نوع يستحق المشقة وتستمتع بمشقته؛ ونوع يستحق المشقة ولكنه ثقيل على القلب تشعر بأنك لا تتحمل مشقته، فترى لماذا هذا الفرق العظيم؟ القصة ببساطة أن هناك أحلام نرى فيها أنفسنا فنستمتع بها، وأحلام نسعى إليها فقط لنغير أوضاعنا، لذا اجعل أهدافك وأحلامك لأجل سعادتك واستمتع بتنفيذها ومشقتها.

الخلاصة: الجمال أن تستمتع بمشوار الوصول إلى الهدف، ثم تستمتع بالهدف ذاته، وهذا يحدث حين يحلو الهدف.

ديسمبر

اليوم الأول

لا يجرؤ بعض الناس أن يكونوا ملوكاً حتى في أحلامهم

راجي الراعي

ترى لماذا توجد فكرة الاستسلام والعجز والضعف لدى البعض؟ ولماذا يخشون من الأحلام الكبيرة ولا يجرؤون عليها؟ بل إنهم يخشون الأحلام أياً كانت وكان قدرها؟ هل هذا موروث لديهم؟ أم أنهم تعودوا العيش مع الخضوع في أحلامهم؟ أتمنى أن يأتي يوم علينا ولا يكون فينا من لا يتجرأ على أحلامه. جميعنا يستحق أن يكون ملكاً في أحلامه وحياته وبيته، فكن ملكاً ولا تخش شيئاً.

الخلاصة: إن لم تستطيع الحصول على السعادة في أحلامك فلتحصل عليها في واقعك، فالحلم هو بداية الواقع ونسخته الأصلية.

اليوم الثاني

امتناعك عن إلقاء القمامة في الشارع يعنى توفيرك انحناءة لظهر عامل النظافة، فهل من إحسان لديكم؟!

أحمد الشقيري

قال النبي صلى الله علية وسلم (إماطة الأذى عن الطريق صدقة) فهل نميط الأذى عن الطريق ونحسن إلى عامل فقير أراد العيش بشرف وعمل في هذه المهنة الشاقة المتعبة، فهل نرحمه ونحتفظ بقمامتنا معنا حتى نضعها في المكان المخصص لها، بدلاً من أن نرميها بالشارع فنشوه المنظر الجمالي ونتعب العامل؟ هذا العامل قد يكون بسن أبيك، فوفر عليه هذه الانحناءة، وكن عوناً له بتقديرك وتبسمك بوجهه وعدم إلقاء قمامتك بطريقه.

الخلاصة: فضلاً أحسِن إلى الناس، وبخاصة ذال العامل الذي يعمل بالشارع صيفاً وشتاءً، ولو بهذه الطريقة البسيطة، فرُب هذا الفعل البسيط ينجيك من كربة عظيمة.

اليوم الثالث

لا يهم كيف تستخرج الفكرة، المهم أين ستضعها؟

ليندا مور

قد تكون أنت صاحب الفكرة، أو استوحيتها من كتاب أو شخص ما، أو حتى فيلم، فالفكرة تأتى من أماكن كثيرة، ولكن المهم بعد ما جاءت الفكرة هل ستتركها ترحل بسلام، أم ستستخدمها بذكاء/ وتضعها في مكانها السليم في إطار العمل، كيف ستبلورها لتصبح منتجاً؟ وما هو الناتج الذي يعود عليك منها؟

الخلاصة: الأفكار كثيرة للغاية ولكن ما يجعلها مميزة هو أين وضعتها؟ وكيف نفذتها؟ لتكون واقعاً وليست مجرد فكرة.

اليوم الرابع

الوردة التي يشمها الكثيرون تفقد عبيرها

كوني عزيزة غالية كما الجوهرة لا يستطيع الوصول إليك إلا من يستحق، ولا تكوني كروما كل الطرق تؤدى إليها. كوني نظيفة القلب والقالب لا تغتر بمعسول الكلام، ولا زيف الوعود، كي لا يصل إليك إلا قلب صادق.

الخلاصة: جاذبيتك تكمن في تعففك، فإن فقدت هذه الجاذبية فلماذا قد يحاول الآخرون الوصول إليك؟!

اليوم الخامس

هناك دائماً إمكانية لعمل شيء جيد لأنفسنا ودينيا والناس من حولنا

عبد الكريم بكار

لو تعلم حجم قدراتك الحقيقية وإمكاناتك لما تركت للحزن مجالاً بقلبك، ولفعلت أجمل الأشياء لنفسك ولغيرك. لديك دوماً إمكانية لتسعد نفسك، فلماذا تبخل عليها؟ يا صديقي العمر يمضي سريعاً فقدم لنفسك شيئاً جميلاً تشكرك عليه، وقدم لمجتمعك شيئاً يذكرك به بعد رحيلك.. قدم الحب، التسامح، الفكر، الابتسامة، قدم شيئاً ولو كان بسيطاً، فالجمال كله يكمن في الأفعال البسيطة.

الخلاصة: تذكر أنك تستطيع فعل الكثير من الأشياء الجميلة لكل من حولك، قدم الجمال مهما كان بسيطاً.

اليوم السادس

التمني يستهلك نفس الطاقة التي يستهلكها التخطيط

اليانور روزفلت

إن كنت تتمنى حدوث أمر ما، فقم وخطط له.. خطط كيف ستنفذه، وكيف ستصل إليه؛ فالتخطيط والتمني يستهلكان نفس الطاقة، إلا أن التمني لن يجعلك تصل إلى هدفك مثل التخطيط. التخطيط هو أول درجة في الوصول للهدف.

الخلاصة: من أراد شيئاً سعى إليه، والتخطيط بداية السعي.

اليوم السابع

المرء ابن البيئة التي يعيش فيها

جي دي موبسان

أكثر من ٧٠٪ من عاداتك وطباعك تكتسبها من بيئتك التي تعيش بها، فالأمر إذاً خطير للغاية. تخيل أن بيئتك المحيطة تساعدك على الإنجاز والعمل والتقدم، أو تسحبك نحو اللامبالاة والانحطاط الأخلاقي والإسفاف، ما هو وضعك؟ في الحالة الأولى ستكون من قادة العالم؛ وفي الثانية ستكون من مجرميه، لذا انتبه لبيئتك التي تحيا بها.

الخلاصة: نحن نتاج بيئتنا التي نعيش بها، فلنحاول جاهدين أن نجعل بيئتنا نقية وجميلة ومحفزة.

اليوم الثامن

من أطاع الواشي ضيّع الصديق

مثل فرنسي

قبل أن تستمع لقول أحدهم في صديق لك، أو طعنه بخلق ذاك الصديق، أو أن يأتيك ليخبرك بحديث صديقك عنك، سل نفسك ما مصلحة الواشي من هذا، ولماذا يريد أن يعكر صفو الصداقة؟ بل لماذا تخسر صديقك وأنت لم تسمع منه؟

الخلاصة: لو كان الواشي محباً لما وشى لك بحديث يضايقك.

اليوم التاسع

من لا يتقبل النقد فهو لابد يخفي شيئاً

هلموت شيمت

النقد لا يضر في كل الأحوال، إن كان نقداً بناءً فهو من محب ويأتي بالخير، وإن كان نقداً للنقد فقط أو السخرية فهو خير أيضاً لأنه سيخبرك بأنواع الناس، ويريك الحاقدين، ويزيد من حماسك وقوتك؛ فلا تحزن من نقد الغير إن كنت لا تقلق من شيء.

الخلاصة: اعتبر نقد الناس لك صديقاً يدفعك نحو النجاح.

اليوم العاشر

لا أحب هذا الشخص. يجب علّي أن أعرفه أكثر

إبراهام لنكولن

حين تشعر بالكره أو الغضب من شخص ما تعرّف عليه أكثر، فربما تُغّير فكرتك عنه فيتغير معها شعورك نحوه، وربما تتأكد لك فكرتك فتبتعد عنه.

الخلاصة: تعرف على الناس قبل أن تحكم عليهم وتعطيهم أي شعور سواء الحب أو الكراهية.

اليوم الحادي عشر

إنه من الصعب الفوز على الشخص الذي لا يستسلم أبداً

بيب روث

الشخص الذي لا يستسلم لا يُهزم مهما كانت قوة الخصم، فكن ذلك الشخص، وتعرّف على قدراتك وثق بذاتك تقهر الصعب؛ لا تؤمن بالمستحيل، فالمستحيل هو كلمة نقولها حين لا نثق بقدراتنا وأنفسنا.

الخلاصة: لا تستسلم فيأكلك الزمن، فقط انهض وواجه وستفوز.

اليوم الثاني عشر

الاختلاف هو الأصل في يقظة الوعي وتجدد الفكر وتطور الحياة

علي حرب

الاختلاف ثقافة راقية، وفكر قوي، فقد قال صلى الله عليه وسلم (لا فرق بين عربي ولا أعجمي ولا أبيض ولا أسود إلا بالتقوى)، فاختلافنا في الفكر والثقافة والآراء ليس مبرراً للعداوة والكراهية بيننا.

الخلاصة: اختلافي معك في الرأي لا يعنى كراهيتي لك، بل يعنى السعة والتقبل للآراء الأخرى، فكن كذلك معي. المذاهب يا صديقي أربعة، فهل يعني هذا أن الفقهاء كانوا أعداء أم أن رحمة الله لنا جعلت الاختلاف رحمةً بنا؟

اليوم الثالث عشر

لن أسميك امرأة، سأسميك كل شيء

محمود درويش

علينا أن نعي أن صلاح المرأة يعني صلاح المجتمع كله، فإن كانت هي نصف المجتمع كما يقول البعض فهي تربي النصف الآخر، وهي قبل أن تكون زوجتك فهي أمك وأختك ثم زوجتك وابنتك، فلتحافظ عليها ولترفق بها فهي في النهاية المجتمع كله.

الخلاصة: الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعباً طيب الأعراق

اليوم الرابع عشر

إعجاب الإنسان بنفسه دليل على صغر عقله

ميخائيل نعيمة

الإعجاب بالنفس بداية الغرور والكِبر، وإن دخل الغرور والكِبر إلى قلبك فلتعلم أنها بداية سقوطك. فالمعجب بنفسه عقله صغير بقدر حبة الزيتون بل أصغر.

الخلاصة: قبل أن تعجب بنفسك تذكر أنك خُلقت من تراب وستعود إليه.

اليوم الخامس عشر

كن راغباً في رؤية نور الطفل البريء الذي بداخلك

إبراهيم الفقي

رؤية الطفل الموجود داخلك سيمنحك الكثير من الراحة والسلام الداخلي، سيجعلك مبتهجاً وسعيداً، لا تجعل ذلك الطفل البريء يموت داخلك، فأنت بحاجة إليه أكثر من أي شيء في الحياة.

الخلاصة: رؤيتك للطفل الموجود داخلك سيمنحك القوة التي تواجه بها الحياة.

اليوم السادس عشر

سر العبقرية أن تحمل روح الطفولة إلى الشيخوخة، ما يعنى عدم فقدان الحماس أبداً

فكتور هوجو

الحماس هو ما يعطيك الدافع للحياة، وهو ما يقودك نحو النجاح. أتدري أن من يحمل الحماس بقلبه لا يصاب بالاكتئاب أبداً! أتدري أن حامل روح الطفولة بقلبه لا يشيخ أبداً وإن تخطى عمره المائة.

الخلاصة:إن كانت روح الطفولة والحماس هما ما يجعلانا لا نشيخ أبداً فلماذا نتنازل عنهما؟

اليوم السابع عشر

من أخلاق الجاهل الإجابة قبل أن يسمع، والمعارضة قبل أن يفهم، والحكم بما لا يعلم.

جعفر بن محمد

هكذا هو الجاهل دوماً متسرع، لا يرى الأمور إلا من منظور ضيق، دوماً يصدر أحكاماً بلا وعي، يجيب ويعارض وكأنه أعلم البشر على وجه الأرض، لا يستطيع أن يصمت إن تكلم أحد، ولا يقتنع مهما حاولت معه، وفى الغالب تخسر معه النقاش لأنه لا يعطيك فرصة للحديث من الأساس.

الخلاصة: لا تصارع خنزيراً في الوحل فتتسخ أنت ويستمتع هو، كذلك الجاهل لا تهدر وقتك معه.

اليوم الثامن عشر

القلب المتمتع بالسلام يرى عرساً في كل القرى

مثل هندي

القلوب النقية النظيفة التي لا تحمل غلاً ولا حقداً ولا حسداً هي قلوب متسامحة مع النفس والآخرين، هي قلوب لا تحمل داخلها الخراب والدمار، هي قلوب مفعمة بالحب والإحساس والمشاعر النقية، ولذلك فهي ترى انعكاس جمالها في الكون حولها .

الخلاصة: لن ترى السلام والجمال في الكون إلا إن كانوا موجودين بداخل قلبك بالفعل، فكل ما نراه هو فقط انعكاس لما داخلنا.

اليوم التاسع عشر

من أدّب ولده صغيراً سُر به كبيراً

مثل عربي

وكما قال أبو العلاء المعري: وينشأ ناشئ الفتيان منا على ما كان عوّده أبوه، فإن أدّب الأب ابنه في صغره وعلمه الأدب والخلق الحسن سُر به في كل مجلس يجلس فيه.

الخلاصة: التعليم في الصغر كالنقش على الحجر

اليوم العشرون

في اللسان هلاك الإنسان

مثل هندي

تذكر أن كلماتك هي عبارة عن سهم إذا انطلق لا يعود مرة أخرى، وعن أبى هريرة رضى الله عنه قال: قال صلى الله عليه وسلم (أتدرون من المفلس؟ قالوا: المفلس فينا من لا درهم له ولا متاع، فقال: المفلس من أمتي من يأتي يوم القيامة بصيام وصلاة وزكاة وقد شتم هذا، وقذف هذا، وأكل مال هذا، وسفك دم هذا، وضرب هذا؛ فيعطي هذا من حسناته، وهذا من حسناته، فإن فنيت حسناته قبل أن يقضي ما عليه أخذ من خطاياهم فطرحت عليه ثم طرح في النار)

الخلاصة: احفظ لسانك حتى لا يودي بك في الهلاك، فهو أول مايشهد عليك يوم القيامة.

اليوم الحادي والعشرون

البخيل على استعداد تام حتى لبيع حصته من الشمس

مثل أمريكي

لا تأمل خيراً أو كرماً من بخيل، فقد بخل على نفسه؛ والبخل ليس في المال فقط، بل هو في العواطف، الكلمات، الصدقة، والمال. البخيل على استعداد تام لبيع كل شيء مقابل المال.

الخلاصة: لا تعاشر بخيلاً، فلن تجد عنده طعاماً يكفيك ولا قلباً يحتويك.

اليوم الثاني والعشرون
طريق المهمل مليء بالأشواك

شيشرون

المهمل دائم التذمر من كل شيء حوله، دائم اللوم على المجتمع والناس، لأنه لا يستطيع إنجاز مهمة بسبب إهماله؛ لكنه يظن أن العيب ليس فيه، وطريقه مليء بالعقبات لأنه لا يعرف التنظيم.

الخلاصة: التنظيم عدو الإهمال، والمهمل لا يتقدم مهما تقدم الزمن.

اليوم الثالث والعشرون

العطر يظل دائماً في اليد التي تعطى الزهرة

هادا بيجار

كل خير تفعله تجد أثره، فحتى الصدقة تعود إليك بعشر أمثالها، فبائع العطر يجد ريحه، ونافخ الكير يحرق ثوبه.

الخلاصة: إن كان كل فعل يبقى لك منه شيئاً فلتفعل خيراً وليبقى أثره.

اليوم الرابع والعشرون

جميعنا نملك نفس العين لكن لا نملك نفس النظرة

خليل جبران

لدينا جميعاً عقل يفكر وعين تبصر، ولكن الاختلاف هو كيف نفكر، وكيف نبصر. من يفكر بإيجابية سيرى لكل مشكلة حل، وفي كل محنة منحة؛ ومن يفكر بسلبية لن يرى سوى المشاكل والعقبات، فلنستبشر خيراً لنرى الخير.

الخلاصة: نظرتك للحياة هي ما تحدد خطواتك القادمة.

اليوم الخامس والعشرون
راجع نفسك

نحتاج لمراجعة أنفسنا بين الحين والأخر، نحتاج للحديث إلى أنفسنا، فلنراجعها اليوم ونسألها عن حالها، وحالها من الناس. هل القلب مثل القالب؟ هل الرضا يسكنها؟ هل الحب يملؤها؟ وحين تراجع نفسك كن صادقاً معها، فإذا خدعتها أنت من يبقى لها ليقومها؟!

الخلاصة: مراجعة النفس تنير لك الطريق وتقيك شرورها

اليوم السادس والعشرون

لا تخشى من تدابير البشر، فأقصى ما يستطيعون فعله هو تنفيذ إرادة الله

محمد متولي الشعراوي

إذا كانت أقصى طاقة للبشر هي تنفيذ إرادة الله فلماذا الخوف والقلق من فعلهم؟ وإذا كان كل ما يصيبنا كتبه الله لنا فلماذا عدم الرضا؟ فقط تخيل نفسك في عناية الله وكل ما يأتيك هو من عنده، حينها سيستريح خاطرك ويهدأ بالك.

الخلاصة: كل قدر الله خير، إن كان من فعل البشر فهو قدر الله، وإن كان من السماء فهو قدر الله.

اليوم السابع والعشرون

كل يوم نتعلم شيئاً جديد
وإلا فإنه ليس من حياتنا

صولون

لا تدع الأيام تمر بك دون فعل شيء مميز بها، فالأيام التي تمضي لا تعود، وكلها محسوبة من عمرك، فلتضع بصمتك بها لتكون الفارق.

الخلاصة: حياتنا هي أغلى ما نملك، فلنفعل فيها أشياء تستحق أن نشاهدها في المستقبل.

اليوم الثامن والعشرون

مهما كان القادم مجهولاً افتح عينيك للأحلام والطموح، فغداً يوم جديد وغداً أنت شخص جديد.

علي الطنطاوي

ما دام القادم مجهولاً فلنتوقعه جميلاً، ولنحلم به جميلاً، ولنتمنى فيه الجمال، فاليوم الجديد القادم يستحق منك أن تكون شخصاً جديداً فيه، بفكر قوسي، وقلب أقوى.

الخلاصة: ما دام القادم مجهولاً فلماذا نخاف منه؟ كن على حياد معه إن لم تستطيع أن تتوقعه جميلاً.

اليوم التاسع والعشرون

على مذبح القرار ينام الناس نوماً عميقاً

مثل فارسي

القرار بالتأكيد يغير حياتك، ولكن الكثير من الوقت يضيع على عتباته؛ منا من يخاف من اتخاذه، فيقرر العيش بنفس الطريقة حتى لو كان يتألم، ومنا من يخشى لوم الناس وكلامهم فيستمر في الظلام، ومنا من ينتظر أن يأتي إليه أحد يضيء له الطريق ويتخذ معه القرار، وبين هذا وذاك يضيع الوقت أو ننسى أن نتخذ القرار من الأساس.

الخلاصة: الحياة قرارات، إن اتخذتها استمتعت بحياتك وبالمغامرة، وإن تركتها كنت كباقي المخلوقات تعيش على فتات الآخرين.

اليوم الثلاثون

اجتماع السواعد يبني الوطن، واجتماع القلوب يخفف المحن

مثل إسكتلندي

هل رأيت يوماً يداً تصفق وحدها؟ تفكر في هذا! هل تبني ناطحة السحاب نفسها؟ إذاً لو اجتمعت سواعدنا معاً لأنجزنا أفضل الأعمال، وأتقننا أعظم المهارات، ولتخطينا أشد المحن، فالقلوب التي تجتمع تحت راية الحب لن تفقد الأمل ببعضها.

الخلاصة: حين تسافر تختار رفيقاً لسفرك، وحين تسكن داراً تتخير الجار قبلها. ترى لماذا؟ لأنه بهذا وذاك تحلو الأيام ويشتد الأزر والعود.

اليوم الحادي والثلاثون
نحن نستقبل عاماً جديداً

في استقبالك للعام الجديد ودع عامك الماضي بابتسامة ورضا، أكتب إنجازاتك فيه، افخر بنفسك لتخطيك المحن التي مرت بك وعواصف الحياة التي نمّت فكرك، وقرر أهداف عامك الجديد سائلاً الله التوفيق والسداد وخير أيامك المقبلة وتقبل أيامك الماضية. اشكره لستر ذنوبك، وتأمل نفسك في صحبة النجاح والأمل والبهجة والسعادة مع عامك القادم.

الخلاصة: كل متوقع آت، فلنتوقع الخير ونبتهج.

وختاماً:

اسأل نفسك ماذا قدمت لها في نهاية عامك؟ ما هي إنجازاتك؟ كم شخصاً أسعدت؟ هل ساعدت أحدهم؟ من خذلت؟

دوّن كل هذا وسامح من أساء إليك لتستقبل عامك الجديد بكل خير..... ثم دوّن أهدافك للعام الجديد.....

لا تنظر إلى عمرك الرقمي واجعل قلبك ينبض بالشباب دوماً، وتذكر أن الأهداف والأحلام أنت من تصنعها، فهي لا ترتبط بعمر أو زمن وإنما ترتبط بالعزيمة والإرادة والإصرار والأمل.

كتبت إليكم هذه الكلمات بالحب من كل قلبي وأتمنى أن تصل إلى قلوبكم، كما أتمنى أن تكونوا الفارق بحياتكم وحياة محبيكم.

وأقدم لكم نصيحة من قلبي لا تحزنوا ولا تهنوا.. لا تتركوا أنفسكم لأوجاع الماضي وأمراض القلوب، بل اجعلوها ممتلئة بالحب والعطف.. قدموا الدعم لمن حولكم.. أحبوا أنفسكم والعالم.

فهرس المحتويات

الفؤاد

للنشر و التوزيع